

Возрастная категория: 7-11 лет



**Двух недельное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Славнинской СОШ**

| №<br>реп. | День 1<br>Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |  |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                       |                     |              |               |                                  |
| 210       | Каша «Дружба» с маслом сливочным               | 250/10                | 10,8                | 7,9          | 41,9          | 300                              |
| 300       | Чай с сахаром                                  | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 2         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%) | 20/5/10               | 7,1                 | 5,0          | 14,5          | 145                              |
|           |  |                       |                     |              |               | <b>481</b>                       |
|           | <b>ОБЕД</b>                                    |                       |                     |              |               |                                  |
|           | Помидоры свежие                                | 80                    | 3,2                 | 1,95         | 5,24          | 68,2                             |
| 55        | Щи из свежей капусты                           | 250/10                | 5,4                 | 2,0          | 8,8           | 96                               |
| 96        | Гуляш из курицы                                | 100                   | 14,3                | 13,8         | 3,1           | 197                              |
| 183       | Каша рассыпчатая(гречневая)                    | 180/5                 | 6,8                 | 10,6         | 46,3          | 312                              |
| 300       | Чай с сахаром                                  | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,6       | Хлеб ржаной                                    | 50                    | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                              |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                                 | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |  |                       |                     |              |               | <b>1148,2</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                       | <b>49,8</b>         | <b>56,15</b> | <b>219,74</b> | <b>1629,2</b>                    |

Возрастная категория: 7-11 лет



День 2

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|---|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |   |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                       |                     |              |               |                                  |
| 192       | Каша геркулесовая с маслом сливочным              | 250/10                | 12,7                | 10,0         | 42,8          | 332                              |
| 300       | Чай с сахаром                                     | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 2         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром<br>(мдж 45%) | 20/5/10               | 7,1                 | 5,0          | 14,5          | 145                              |
|           |   |                       |                     |              |               | <b>513</b>                       |
|           | <b>ОБЕД</b>                                       |                       |                     |              |               |                                  |
|           | Помидоры свежие                                   | 80                    | 3,2                 | 1,95         | 5,24          | 68,2                             |
| 56        | Рассольник ленинградский                          | 250                   | 5,0                 | 2,4          | 15,7          | 123                              |
| 136       | Котлеты из птицы                                  | 100                   | 19,3                | 13,5         | 13,9          | 286                              |
| 10        | Макароны отварные с м/сл.                         | 180                   | 5,49                | 38,42        | 207,62        | 1034                             |
| 300       | Чай с сахаром                                     | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,6       | Хлеб ржаной                                       | 50                    | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                              |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                                    | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |   |                       |                     |              |               | <b>1986,2</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             |                       | <b>54,99</b>        | <b>86,17</b> | <b>399,66</b> | <b>2499,2</b>                    |

Возрастная категория: 7-11 лет



УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ Славнинской СОШ  
Нач. лагеря  
Е.В. Яриева  
22.03.2024

День 3

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |                                       |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                       |                     |              |               |                                  |
| 10,1      | Яйцо отварное                         | 1шт                   | 4,4                 | 4,8          | 0,2           | 59                               |
| 8         | Бутерброд с колбасой п/к              | 20/40                 | 16,32               | 12,28        | 34,08         | 397,5                            |
| 300       | Чай с сахаром                         | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
|           |                                       |                       |                     |              |               | <b>492,5</b>                     |
|           | <b>ОБЕД</b>                           |                       |                     |              |               |                                  |
|           | Огурцы свежие                         | 80                    | 1,68                | 0,39         | 2,54          | 54,75                            |
| 201       | Суп крестьянский с крупой (пшеничной) | 250                   | 6,6                 | 2,8          | 15,3          | 115                              |
| 138       | Плов из курицы                        | 250                   | 29,0                | 22,8         | 40,2          | 521                              |
| 300       | Чай с сахаром                         | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,6       | Хлеб ржаной                           | 50                    | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                              |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                        | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |                                       |                       |                     |              |               | <b>1165,75</b>                   |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |                       | <b>60,2</b>         | <b>57,97</b> | <b>192,22</b> | <b>1658,25</b>                   |

Возрастная категория: 7-11 лет



День 4

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |                                |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                       |                     |              |               |                                  |
| 131       | Сосиски отварные               | 100                   | 24,9                | 9,8          | 0,8           | 267                              |
| 187       | Рис отварной                   | 180/5                 | 4,7                 | 4,4          | 45,0          | 248                              |
| 300       | Чай с сахаром                  | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                 | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |                                |                       |                     |              |               | 797                              |
|           | <b>ОБЕД</b>                    |                       |                     |              |               |                                  |
|           | Огурцы свежие                  | 80                    | 1,68                | 0,39         | 2,54          | 54,75                            |
| 210       | Суп рыбный (пикша) с крупой    | 250                   | 7,35                | 5,95         | 15,82         | 153,53                           |
| 83        | Котлеты (биточки) рыбные       | 100                   | 10,5                | 21,6         | 12,4          | 233                              |
| 146       | Пюре картофельное              | 200                   | 6,3                 | 4,1          | 26,7          | 187                              |
| 300       | Чай с сахаром                  | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,6       | Хлеб ржаной                    | 50                    | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                              |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                 | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |                                |                       |                     |              |               | 1103,28                          |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |                       | <b>58,63</b>        | <b>69,04</b> | <b>251,46</b> | <b>1900,28</b>                   |

Возрастная категория: 7-11 лет



День 5

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |                                |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                       |                     |              |               |                                  |
| 198       | Каша манная с м/с              | 250/10                | 9,9                 | 8,9          | 63,3          | 380                              |
| 300       | Чай с сахаром                  | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 3         | Бутерброд с сыром (мдж 45%)    | 20/40                 | 8,9                 | 6,53         | 10,11         | 160,2                            |
|           |                                |                       |                     |              |               | <b>576,2</b>                     |
|           | <b>ОБЕД</b>                    |                       |                     |              |               |                                  |
|           | Помидоры свежие                | 80                    | 3,2                 | 1,95         | 5,24          | 68,2                             |
| 55        | Щи из свежей капусты           | 250/10                | 5,4                 | 2,0          | 8,8           | 96                               |
| 96        | Гуляш из курицы                | 100                   | 14,3                | 13,8         | 3,1           | 197                              |
| 183       | Каша рассыпчатая(гречневая)    | 180/5                 | 6,8                 | 10,6         | 46,3          | 312                              |
| 300       | Чай с сахаром                  | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,6       | Хлеб ржаной                    | 50                    | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                              |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                 | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |                                |                       |                     |              |               | <b>1148,2</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |                       | <b>50,7</b>         | <b>58,68</b> | <b>236,75</b> | <b>1724,4</b>                    |

Возрастная категория: 7-11 лет



День 6

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |                                 |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                  |                       |                     |              |               |                                  |
| 191       | Каша рисовая молочная с м/слив. | 250/10                | 9,9                 | 7,2          | 48,9          | 319                              |
| 300       | Чай с сахаром                   | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1         | Бутерброд с маслом              | 30/15                 | 12,7                | 2,4          | 14,6          | 186                              |
|           |                                 |                       |                     |              |               | <b>541</b>                       |
|           | <b>ОБЕД</b>                     |                       |                     |              |               |                                  |
|           | Огурцы свежие                   | 80                    | 1,68                | 0,39         | 2,54          | 54,75                            |
| 65        | Суп картофельный с фасолью      | 250                   | 4,4                 | 7,3          | 30,8          | 204                              |
| 136       | Котлеты из птицы                | 100                   | 19,3                | 13,5         | 13,9          | 286                              |
| 187       | Рис отварной                    | 180/5                 | 4,7                 | 4,4          | 45,0          | 248                              |
| 300       | Чай с сахаром                   | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,6       | Хлеб ржаной                     | 50                    | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                              |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                  | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |                                 |                       |                     |              |               | <b>1267,75</b>                   |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>           |                       | <b>54,88</b>        | <b>50,09</b> | <b>255,64</b> | <b>1808,75</b>                   |

Возрастная категория: 7-11 лет



День 7

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |                                   |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                       |                     |              |               |                                  |
| 208       | Каша пшеничная с маслом сливочным | 250/10                | 10,6                | 9,2          | 45,23         | 309                              |
| 300       | Чай с сахаром                     | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                    | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |                                   |                       |                     |              |               | <b>591</b>                       |
|           | <b>ОБЕД</b>                       |                       |                     |              |               |                                  |
|           | Огурцы свежие                     | 80                    | 1,68                | 0,39         | 2,54          | 54,75                            |
| 210       | Суп рыбный (пикша) с крупой       | 250                   | 7,35                | 5,95         | 15,82         | 154                              |
| 436       | Жаркое по домашнему               | 300                   | 4,9                 | 8,9          | 10,8          | 251                              |
| 300       | Чай с сахаром                     | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
| 1,6       | Хлеб ржаной                       | 50                    | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                              |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                    | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |                                   |                       |                     |              |               | <b>934,75</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |                       | <b>16,13</b>        | <b>47,24</b> | <b>119,96</b> | <b>1525,75</b>                   |
|           |                                   |                       |                     |              |               |                                  |
|           |                                   |                       |                     |              |               |                                  |

Возрастная категория: 7-11 лет



День 8

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|        |                                      |                 | жиры                | белки        | углеводы      |                               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |               |                               |
| 192    | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 250/10          | 12,7                | 10,0         | 42,8          | 332                           |
| 300    | Чай с сахаром                        | 200             | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                            |
| 8      | Бутерброд с п/к                      | 20\40           | 1,91                | 6,53         | 12,31         | 180,9                         |
|        |                                      |                 |                     |              |               | <b>548,9</b>                  |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                     |              |               |                               |
|        | Огурцы свежие                        | 80              | 1,68                | 0,39         | 2,54          | 54,75                         |
| 58     | Борщ с капустой и сметаной           | 250/10          | 5,4                 | 2,0          | 12,8          | 111                           |
| 510    | Котлеты мясные                       | 100             | 11,55               | 15,55        | 15,70         | 229                           |
| 146    | Пюре картофельное                    | 200             | 6,3                 | 4,1          | 26,7          | 187                           |
| 324    | Кисель                               | 200             | 0,0                 | 0,0          | 20,0          | 76                            |
| 1,6    | Хлеб ржаной                          | 50              | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                           |
| 1,5    | Хлеб пшеничный                       | 50              | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                           |
|        |                                      |                 |                     |              |               | <b>1096,75</b>                |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |                 | <b>51,74</b>        | <b>53,27</b> | <b>223,65</b> | <b>1645,65</b>                |



Возрастная категория: 7-11 лет



УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ Славинской СОШ  
Нач. лагеря  
Е.В. Ярцева  
22.03.2024

9 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|        |                                      |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |              |                               |
| 235    | Суп молочный с макаронными изделиями | 250             | 5,2                 | 5,5          | 19,9         | 150                           |
| 300    | Чай с сахаром                        | 200             | 0,0                 | 0,2          | 9,1          | 36                            |
| 1      | Бутерброд с маслом                   | 20/40           | 22,25               | 12,22        | 24,19        | 341,93                        |
|        |                                      |                 |                     |              |              | <b>527,93</b>                 |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                     |              |              |                               |
|        | Помидоры свежие                      | 80              | 3,2                 | 1,95         | 5,24         | 68,2                          |
| 65     | Суп картофельный с горохом           | 250             | 4,4                 | 7,3          | 30,8         | 204                           |
| 83     | Котлеты (биточки) рыбные             | 100             | 10,5                | 21,6         | 12,4         | 233                           |
| 187    | Рис отварной                         | 180/5           | 4,7                 | 4,4          | 45,0         | 248                           |
| 300    | Чай с сахаром                        | 200             | 0,0                 | 0,2          | 9,1          | 36                            |
| 1,6    | Хлеб ржаной                          | 50              | 1,2                 | 6,6          | 33,4         | 193                           |
| 1,5    | Хлеб пшеничный                       | 50              | 1,0                 | 7,9          | 48,3         | 246                           |
|        |                                      |                 |                     |              |              | <b>1228,2</b>                 |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |                 | <b>52,45</b>        | <b>67,87</b> | <b>53,19</b> | <b>1756,13</b>                |

Возрастная категория: 7-11 лет



День 10

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|---|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |   |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                       |                     |              |               |                                  |
| 198       | Каша манная с м/с                                 | 250/10                | 9,9                 | 8,9          | 63,3          | 380                              |
| 2         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром<br>(мдж 45%) | 20/5/10               | 7,1                 | 5,0          | 14,5          | 145                              |
| 300       | Чай с сахаром                                     | 200                   | 0,0                 | 0,2          | 9,1           | 36                               |
|           |   |                       |                     |              |               | <b>561</b>                       |
|           | <b>ОБЕД</b>                                       |                       |                     |              |               |                                  |
|           | Помидоры свежие                                   | 80                    | 3,2                 | 1,95         | 5,24          | 68,2                             |
| 197       | Рассольник ленинградский                          | 250                   | 6,35                | 2,16         | 13,09         | 120                              |
| 436       | Жаркое по домашнему                               | 300                   | 4,9                 | 8,9          | 10,8          | 251                              |
| 324       | Кисель  | 200                   | 0,0                 | 0,0          | 20,0          | 76                               |
| 1,6       | Хлеб ржаной                                       | 50                    | 1,2                 | 6,6          | 33,4          | 193                              |
| 1,5       | Хлеб пшеничный                                    | 50                    | 1,0                 | 7,9          | 48,3          | 246                              |
|           |   |                       |                     |              |               | <b>954,2</b>                     |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             |                       | <b>16,65</b>        | <b>27,51</b> | <b>217,73</b> | <b>1515,2</b>                    |