



**10-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей 7-12 лет
на базе общеобразовательной организации МОУ Бологовской СОШ 2025 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	6.1	12.1	35	273	175
	Кофейный напиток на молоке	200/15	0,1	0	15	60	376
	Бутерброды с сыром и маслом	70	7.99	13.75	19,39	233,55	3
Итого за завтрак			14,19	25,85	69,39	566,55	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками и рисом	250	11,2	9,73	6,28	164,43	113
	Гуляш из свинины	75/75	11,61	9,77	9,88	165,83	308
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
Итого за обед			44,29	44,58	101,4	978,95	
Итого за день			58,48	70,43	170,79	1545,50	
День 2							
Завтрак	Рис отварной, сосиска отварная	150/60	11,42	10,1	21,19	265,07	315/275
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	16	65	377

	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	
Итого за завтрак			14,92	17,32	101,88	625,97	
Обед	Суп рыбный из консервов	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	2,54	279
	Картофельное пюре	157	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Компот	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за обед			16,09	44,3	86,75	855,49	
Итого за день			31,01	61,62	188,63	1481,46	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из геркулеса	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Какао на сгущенном молоке	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	3,88	2,36	23,55	131	421
Итого за завтрак			12,34	13,95	86,35	521,5	
Обед	Щи из свежей капусты	250	7,2	9	21	195,25	96
	Жаркое по-домашнему	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Компот из с/ф	200/15	0,2	0	16	65	377
	Пряники						
Итого за обед			32,25	38,47	133,12	1004,35	
Итого за день			44,59	52,42	219,47	1525,85	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	120	12,06	10,04	1,64	158,58	120
	Бутерброд с сыром	20/40	7,99	13,75	19,39	233,55	3
	Какао на сгущенке	200	0,2	0	16	65	377
Итого за			12,44	18,53	56,09	441,3	

завтрак							
Обед	Суп картофельный с горохом и курицей	250	8,09	5,09	16,11	161,29	81
	Макаронны отварные с сосиской	250/70	161,81	17,32	46,94	364,34	67
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Компот	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за обед			37,42	22,15	81,03	681,70	
Итого за день			49,86	40,68	137,12	1123,0	
День 5							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,34	13,04	40,61	329,62	203
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Пряники	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
Итого за завтрак			18,57	16,27	94,58	600,12	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,93	8,8	15,7	171,25	82
	Плов из птицы	220	19,79	24,04	52,01	491,71	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
Итого за обед			31,5	33,56	110,92	856,16	
Итого за день			42,02	39,54	205,6	1420,40	
День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная с м/слив	250	4,5	4,93	19,63	140,75	121
	Кофейный напиток на молоке	200/15	0.2	0	16	65	377
	Бутерброд с колбасой	30	2.25	0.87	15.42	79.5	
Итого за завтрак			6,95	5,8	51,05	285,25	
Обед	Суп крестьянский со сметаной и мясом	250	9,88	7.25	24,05	201.75	102
	Котлета мясная	90	14,46	15,26	13,96	251,91	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	378
Итого за обед			34,58	29,02	111,67	842,56	
Итого за день			41,53	34,82	162,72	1127,81	
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,1	10,72	42,28	291	181
	Бутерброд с сыром	20/40	7,99	13,75	19,39	233,55	3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за завтрак			14,2	24,47	76,67	584,55	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Жаркое по-домашнему	280	25,92	28,94	26,53	472	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за обед			39,3	38,07	84,07	837,45	
Итого за день			53,50	62,54	160,74	1422,0	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	210	8,6	12,4	46,0	330	173
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Чай с сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сдоба	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
Итого за завтрак			16,25	16,98	100,87	621,5	
Обед	Суп рыбный	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Гуляш из свинины	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Макароны отварные с маслом	160	6,7	10,6	49,8	321	171
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16	65	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	

Итого за обед			31,42	39,53	120,38	966,14	
Итого за день			47,67	56,51	221,25	1587,64	
День 9							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,75	9,12	25,97	229,16	
	Чай с сахаром	200/15	0	0,06	10,34	42,48	
	Печенье	50	3,88	2,36	23,55	131	
Итого за завтрак			9,63	11,54	59,86	402,64	
	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29	
	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34	
	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36	
	Хлеб пшеничный	50	0,6	3,3	17,1	82,7	
Итого за день			50,07	49,83	205,50	1456,28	
День 10							
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	9,52	4	15,82	428	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/20/20	11,91	6,53	12,31	180,9	3
	Кофейный напиток на молоке	200/15	0,2	0	16	65	377
Итого за завтрак			8,38	6,2	53,07	302,0	
Обед	Рассольник ленинградский	250	7,2	9	21	195,25	96
	Котлеты	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234
	Картофельное пюре	157	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Итого за обед			27,46	24,11	110,93	843,9	
Итого за день			35,84	30,31	164,0	1145,90	
Среднее			46,37	49,87	183,59	1383,59	

значение за период:							