

«Утверждаю»
Заведующая столовой АМОУ «ООШ № 4»
А.А.Лемак
« 29 » мая 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на летний лагерь с дневным пребыванием детей
АМОУ «ООШ № 4» Основная общеобразовательная школа
д. Новое Рахино 77

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
День № 1 – завтрак:					
Каша манная молочная с маслом	250/5	5,1	7,7	25	354,3
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
Бутерброд с сыром и маслом	40/20	10,1	13,8	17	166,7
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
День №1 – обед:					
Салат с огурцами и помидорами	80	0,8	6,4	7,2	98
Суп гороховый с мясом	250	11,5	7,2	50,7	340
Макаронные изделия отварные	250	24	2,2	19	250
Наггетсы куриные	100	17,52	13,46	14,91	248,3
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		65,30	59,70	174,0	1806,6
День №2 – завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	10,7	12,5	13,2	184
День №2 – обед:					
Салат с консервированной кукурузой	96	2	9,4	14,2	131
Борщ со св.капустой, мясом и сметаной	200/25/10	8,83	13,1	0,5	267
Рис отварной	250	4,8	7,6	51,1	298,7
Тефтели мясные	100	11,4	13,26	1,46	216
Кисель	200	-	-	40,6	129.
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		58,63	67,06	230,76	2072,4

День №3 – завтрак:					
Каша пшеничная молочная	250/5	8,1	9,5	42	266,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	10,7	13,8	17	166,7
День №3 – обед:					
Салат с зеленым горошком	100	7,4	10,3	11,8	193
Щи с мясом и сметаной	250/10	5,83	8,5	60,8	193,2
Пюре картофельное с маслом	250	11,5	10,4	59,5	384
Котлета мясная	120	18,66	13,86	18,84	274,5
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		88,83	84,90	299,4	1963,9
День №4 – завтрак:					
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	24,77	13,26	32,5	353,9
Кофейный напиток с молоком	200	6	3,4	27,8	151
Булочка сдобная	60	3,57	5,82	21,91	154,84
День №4 – обед:					
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98
Суп картофельный с мясом	250	5,3	6,5	21,5	257
Ленивые голубцы	250	21	12,5	60,5	470
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	40,8	121
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		61,62	56,32	735,03	1,823,47
День №5 – завтрак:					
Суп молочной вермишелевый	200	17,39	7,42	30,49	720
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	10,7	12,5	13,2	184
День №5 – обед:					
Салат из св.помидоров	80	1	9,3	4,8	109
Щи из св. капусты с мясом и сметаной	250/25/10	7,7	10,3	14,7	158
Картофельное пюре	250	5,2	10	30,8	294
Рыба тушеная	100	14,52	13,47	5,61	205,32
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		63,51	63,79	154,40	2,003
День №6 – завтрак:					
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,66	10,81	210,30
Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	10,7	12,5	13,2	184

Оладьи со сгущенкой	100	9,1	3,1	52,6	256
День №6 – обед:					
Салат с огурцами и помидорами	80	0,8	6,4	7,2	98
Свекольник с мясом	250/25	2,32	7,61	12,6	125
Овощи тушеные	250	4,32	9	23,2	276,1
Тефтели мясные	80/70	10,1	12	11	262
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		50,06	60,27	158,31	1,751,9
День №7 – завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Кофейный напиток с молоком	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	10,7	12,5	13,2	184
День №7 – обед:					
Салат витаминный	80	2	9,4	14,2	131
Суп гороховый с мясом	250	11,5	7,2	50,7	240
Гуляш мясной с гречей отварной и маслом	75/75/250	6,2	10	30,8	324
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Яблоко	1 шт.	0,6	-	12,9	50
Выпечка	80	1,9	3,5	17,5	200
ИТОГО:		51,8	53,70	239,2	1,860,7
День №8 – завтрак:					
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	6,7	13,8	47,6	354,3
Какао с молоком	200	4,6	5	31,8	180
Батон нарезной с маслом и сыром	40/10/20	2,7	9,3	49,5	294
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
День №8 – обед:					
Салат из св.огурцов	80	1	7	3	35
Суп фасолевый с мясом	250	7,8	9	18,4	243
Макаронные изделия отварные	250	24	2,2	39	150
Котлета мясная	80	11,7	17	12	184
Соус красный основной	50	1	3,3	3,8	59
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Груша св.	1 шт.	0,8	0	17,2	70
ИТОГО:		76,6	72,6	267,8	2029,1
День №9 – завтрак:					
Каша манная молочная с маслом	200/5	5,1	7,7	25	354,3
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	10,7	12,5	13,2	184
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
День №9 – обед:					

Салат овощной	80	7,4	10,3	11,8	193
Щи из св. капусты с мясом и сметаной	200/25/10	7,7	10,3	14,7	158
Рис отварной с маслом	200	5,2	10	30,8	294
Окорока тушеные	70/100	25,2	29,2	2,77	450,3
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1 шт.	0,9	0,1	10,1	40
ИТОГО:		73,40	81,5	168,57	2,127,6
День №10 – завтрак:					
Каша геркулесовая молочная	200	5,4	13,1	11,5	178
Блинчики с джемом	200/15	8,2	10,3	67,6	648
Кофейный напиток со сг.молоком	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	10,7	12,5	13,2	184
День №10 – обед:					
Салат с огурцами и помидорами	80	0,8	6,4	10,2	98
Суп крестьянский с мясом	250/10	5,83	8,5	60,8	193,2
Жаркое по-домашнему	250	29	16	32,8	508
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Мандарины св.	2 шт.	0,8	-	8,1	38
ИТОГО:		72,83	70,9	263,7	2,234,7

Директор АМОУ ООШ № 4



В.Н. Яковлева