

«Утверждаю»

Директор «МБОУ СОШ с.Большая Ольшанка  
Калининского района Саратовской области»

П.А.Юсифова

Приказ № 54-00 от 20.03, 2024 года



**Примерное 10-дневное меню  
на период летнего оздоровительного лагеря «Родничок»  
с дневным пребыванием детей в возрасте 7 - 10 лет  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Большая Ольшанка  
Калининского района Саратовской области»  
с применением йодированной соли и витаминизации 3 блюда (аскорбиновая кислота)**

дни	№ рецепта	завтрак	Масса порции (г.)	Белки	жиры	углеводы	Калорийность	№ рецепта	Обед	Масса порции (г.)	белки	жиры	углеводы	Калорийность
		блюдо							Блюдо					
1.	53	Суп молочный вермишелевый	250	8,4	9,6	14,1	174	63	Щи на говяжьем бульоне	250	13,47	15,25	20,97	280,5
		Хлеб пшеничный –в/с	50	3,95	0,5	24,5	119,5	241	Картофель толченный с рыбой пареной.	200	4,34	7,33	35,11	241,5
		Печенье	50	6,0	7,3	29,2	212		свежий огурец	100	0,98	5,13	4,54	65,81
		Йогурт	200	7,4	5,0	22,0	154,6		Хлеб ржаной –1/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
		Соль йодированная	2						Булочка –в/с	80	5,63	4,58	46,93	258,2
								283	Компот из с/ф, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200/20	0,46	-	30,29	126
									Соль йодированная	2				
			<b>Всего:</b>	<b>25,75</b>	<b>22,4</b>	<b>89,8</b>	<b>660,1</b>				<b>38,24</b>	<b>46,75</b>	<b>165,83</b>	<b>1221,41</b>
2.		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	37,7	56	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	5,92	8,22	22,26	187,50
	270	Ряженка	200	5,6	6,4	19,29	156,6	125	Плов с мясом курицы	290	26,7	22,5	65,7	589,7
	312	Бутерброд со сливочным маслом	100	6,92	4,67	47,74	269		Свежий томат	100	0,72	10,08	3,00	103,60
	376	Сыр твёрдый «Российский»	20	6,62	9,48	10,06	152		Хлеб ржаной – 1/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
		Банан	150	0,80	-	13,1	54		Хлеб пшеничный –в/с	100	7,9	1,0	49,0	239
		Соль йодированная	2						Напиток «Золотой шар»	200	0,12	-	12,04	48,62
									Соль йодированная	2				
			<b>Всего:</b>	<b>25,04</b>	<b>25,15</b>	<b>90,49</b>	<b>669,3</b>				<b>45,76</b>	<b>42,6</b>	<b>174,8</b>	<b>1289,02</b>
3.	114	Каша молочная рисовая	250	11,73	14,79	40,02	349,5	63	Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне	250	13,47	6,32	13,3	120,1
		Булочка –в/с	80	5,63	4,58	46,93	258,2	223	Гречка отварная	200	11,34	7,07	58,50	342,95
	274	Кисель, витаминизированный	200/20	0,6	-	180,1	40,6	180	Гуляш из говядины	90	18,56	20,72	5,77	283,8

		Печенье	50	6,0	7,3	29,2	212							
		Яблоко свежее	200	0,4	-	11,3	46		Свежий огурец	100	1,00	10,16	4,60	113,92
		Соль йодированная	2						Хлеб ржаной –1/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
									Хлеб пшеничный –в/с	100	7,9	1,0	49,0	239
								300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,62
									Соль йодированная	2				
		<b>Всего:</b>	<b>24,36</b>	<b>26,67</b>	<b>307,55</b>	<b>906,3</b>					<b>56,79</b>	<b>46,07</b>	<b>166,01</b>	<b>1268,99</b>
4.	112	Каша молочная пшённая	250	10,4	13,9	39,5	326,7	48	Суп с фрикадельками	250	1,43	1,33	11,78	66,3
		Булочка –в/с	80	5,63	4,58	46,93	258,2	235	Капуста тушёная	200	0,06	10,1	0,06	74,2
		Сок фруктовый натуральный	200	-	-	21,5	96	205	Котлета из говядины	90	8,96	13,66	5,19	128,8
		Соль йодированная	2						Свежий томат	100	0,98	5,13	4,54	65,81
									Хлеб ржаной –1/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
									Хлеб пшеничный –в/с	100	7,9	1,0	49,0	239
								274	Кисель, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200/20	0,6	-	180,1	40,6
									Соль йодированная	2				
		<b>Всего:</b>	<b>16,03</b>	<b>18,48</b>	<b>107,93</b>	<b>680,9</b>					<b>24,33</b>	<b>32,02</b>	<b>273,47</b>	<b>735,31</b>
5.	146	Лапшевник с творогом(запеканка)	250	12,0	8,5	3,3	141,0	51	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,43	1,33	11,78	66,33
		Хлеб пшеничный – в/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6	227	Вермишель отварная	200	3,99	14,05	25,58	135,8
	300	Йогурт	200	0,12	-	12,04	48,62	177	Гуляш из курицы	90	9,17	7,8	-	107,7
	312	Бутерброд со сливочным маслом	100	6,92	4,67	47,74	269		свежий огурец	100	0,72	10,08	3,00	103,60
	376	Сыр твёрдый «Российский»	20	6,62	9,48	10,06	152		Хлеб ржаной –1/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
		Апельсин	200	0,9	-	8,4	38		Хлеб пшеничный –в/с	100	7,9	1,0	49,0	239
		Соль йодированная	2						Сок фруктовый натуральный	200	-	-	21,5	96
		<b>Всего:</b>	<b>30,96</b>	<b>23,45</b>	<b>104,34</b>	<b>769,22</b>					<b>27,61</b>	<b>35,06</b>	<b>133,66</b>	<b>869,03</b>
6.	106	Каша манная молочная	250	7,52	9,19	26,78	258,2	63	Щи на говяжьем бульоне	250	13,47	15,25	20,97	280,5
		Бутерброд с повидлом	100	6,92	4,67	47,74	96	241	Картофель толченный с	240	4,40	7,1	34,2	201,1
		Ряженка	200	6,0	5,0	8,0	124	170	отварным мясом курицы	90	14,01	14,17	0,54	186
		Конфеты шоколадные	50	2,4	16,3	29,2	274,5		Свежий томат	100	1,00	10,16	4,60	113,92



		Соль йодированная	2						Хлеб ржаной -1/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
									Хлеб пшеничный- в/с	100	7,9	1,0	49,0	239
								283	Компот из сухофруктов, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200/20	0,46	-	30,29	126
									Пряник	100	8,90	-	73,0	336
			<b>Всего:</b>	<b>22,84</b>	<b>35,16</b>	<b>111,72</b>	<b>752,7</b>				<b>54,54</b>	<b>48,45</b>	<b>235,4</b>	<b>1603,12</b>
7.	225	Каша гречневая с молоком	250	3,96	4,1	17,56	123,07	45	Суп гороховый на курином бульоне	250	3,94	5,48	14,84	125
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	37,7	235	Макароньы отварные	180	0,06	10,1	0,06	74,2
	274	Кисель, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,6	-	180,1	40,6	180	Гуляш из говядины	90	18,56	20,72	5,77	283,8
		Печенье	50	6,0	7,3	29,2	212		Свежий огурец	100	0,98	5,13	4,54	65,81
		Банан	150	0,80	-	13,1	54		Хлеб ржаной -1/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
		Соль йодированная	2						Хлеб пшеничный -в/с	100	7,9	1,0	49,0	239
								300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,62
									пряник	100	8,90	-	73,0	336
									Соль йодированная	2				
			<b>Всего:</b>	<b>16,46</b>	<b>16,00</b>	<b>240,26</b>	<b>467,37</b>				<b>44,86</b>	<b>43,23</b>	<b>182,05</b>	<b>1253,03</b>
8.	114	Каша молочная рисовая	250	8,4	9,6	14,1	174	46	Суп с клёцками на говяжьем бульоне	250	3,75	3,29	16,84	111,94
		Хлеб пшеничный - в/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6	224	Рис отварной с	180	4,46	6,53	45,32	258,07
	270	Какао	200	5,6	6,4	19,29	156,6	172	тушёной с овощами рыбой	90	7,26	4,17	2,04	76,2
		Пряник	70	8,90	-	73	336		Свежий томат	100	0,72	10,08	3,00	103,60
		Яблоко свежее	200	0,4	-	11,3	46		Хлеб ржаной -1/с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
		Соль йодированная	2						Хлеб пшеничный -в/с	100	7,9	1,0	49,0	239
									Соль йодированная	2				
								274	Кисель, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200/20	0,6	-	180,1	40,6
			<b>Всего:</b>	<b>27,7</b>	<b>16,8</b>	<b>140,49</b>	<b>833,2</b>				<b>29,09</b>	<b>25,87</b>	<b>319,1</b>	<b>950,01</b>
9.	53	Суп молочный вермишелевый	250	7,17	9,18	24,5	210,6	45	Суп гороховый на говяжьем бульоне	250	2,34	3,89	13,47	98,79

		Булочка	80	5,63	4,58	46,93	258,2	92	Рагу из овощей		3,76	14,87	22,37	236,77
		Йогурт	200	7,4	5,0	22,0	154,6		свежий огурец	100	1,00	10,16	4,60	113,92
		Апельсин	200	0,9	-	8,4	38		Хлеб ржаной-1\с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
		Соль йодированная	2						Хлеб пшеничный-в\с	100	7,9	1,0	49,0	239
									Сок фруктовый натуральный	200	-	-	21,5	96
									Соль йодированная	2				
		<b>Всего:</b>	<b>21,1</b>	<b>18,76</b>	<b>101,83</b>	<b>661,4</b>					<b>19,4</b>	<b>30,72</b>	<b>133,94</b>	<b>907,3</b>
10.	141	Пудинг творожный (запеканка)	180	12,0	8,5	3,3	141,0	63	Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне	250	13,47	15,25	20,97	280,5
	312	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	80	9,32	9,27	48,4	319	227	Рожки отварные	150	3,99	14,05	25,58	135,8
		Сок фруктовый натуральный	200	-	-	21,5	96	205	отварным мясом курицы	90	8,96	13,66	5,19	128,8
		Конфеты шоколадные	50	2,4	16,3	29,2	274,5		Свежий томат	100	0,98	5,13	4,54	65,81
		Хлеб пшеничный – в\с	100	4,4	0,8	22,8	120,6		Хлеб ржаной –1\с	100	4,4	0,8	22,8	120,6
		Соль йодированная	2						Хлеб пшеничный-в\с	100	7,9	1,0	49,0	239
								283	Компот из сухофруктов, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200/20	0,46	-	30,29	126
									Соль йодированная	2				
		<b>Всего:</b>	<b>28,12</b>	<b>34,87</b>	<b>125,2</b>	<b>951,1</b>					<b>40,16</b>	<b>49,89</b>	<b>158,37</b>	<b>1096,51</b>