

Согласовано:
Начальник лагеря с дневным пребыванием
детей «Малышок»
Е. Широкова Е.В. Широкова



Утверждено:
Директор МБОУ СОШ Краснослободская СОШ №1»
А.С. Ромашкин А.С. Ромашкин

**Примерное 7-дневное меню
в лагере «Малышок» с дневным пребыванием детей в осенний период 2024 года**

| День первый | | | | | | |
|----------------------------|---------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------------|
| наименование блюд | 7-18лет | Химический состав | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2713ккал. |
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молоч. рис.с маслом | 200 | 6,2 | 9,2 | 35 | 305,4 | |
| Батон | 50 | 4,3 | 13,5 | 9,6 | 124,4 | |
| Банан | 200 | 3,3 | 0,44 | 30 | 180 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,4 | 26 | 103,8 | |
| Итого завтрак | | 14,0 | 23,54 | 100,6 | 713,6 | 26,3 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из св. помидор с р/м | 100 | 0,9 | 9,99 | 2,8 | 102 | |
| Суп.гороховый с мясом | 270 | 12,69 | 10,85 | 26,47 | 346,51 | |
| Котлета с горохом | 280 | 12,9 | 23,29 | 35,68 | 239,02 | |
| Сок фруктовый персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | |
| Хлеб пшенич. | 70 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 77 | |
| Хлеб ржаной | 72 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 62 | |
| Итого обед | | 33,29 | 45,68 | 149,55 | 962,53 | 35,5 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО за день | | 47,29 | 69,22 | 250,15 | 1676,13 | 61,78 |

| День второй | | | | | | |
|----------------------|-----------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------------------------|
| наименование блюд | выход в граммах | Химический состав | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2251ккал. |
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка с творогом | 200 | 28,9 | 5,1 | 22,1 | 335,67 | |
| Бутерброд с сыром | 70 | 10,45 | 12,68 | 15,37 | 187,33 | |
| Апельсин | 200 | 1,8 | 0 | 16,8 | 76 | |
| Какао | 200 | 0,2 | 0,3 | 15,1 | 58 | |
| Итого завтрак | | 41,35 | 18,08 | 69,37 | 657 | 24,2 |
| ОБЕД | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Салат из св. огурцов с р/м | 100 | 0,6 | 9,99 | 1,8 | 103 | |
| Щи с мясом | 250 | 10,69 | 10,04 | 18,17 | 186,07 | |
| Макаронник с мясом | 200 | 17,29 | 8,9 | 21,43 | 361,99 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | 3,28 | 32,84 | 129 | |
| Хлеб пшенич. | 70 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 77 | |
| Хлеб ржаной | 72 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 62 | |
| | | | | | | |
| Итого обед | | 35,98 | 33,76 | 125,84 | 919,06 | 33,87615 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО за день | | 77,33 | 51,84 | 195,21 | 1576,06 | 58,1 |

| День третий | | | | | | |
|----------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------------|
| наименование блюд | выход в граммах | Химический состав | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2251ккал. |
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Лапша молочная | 200 | 7,23 | 13,09 | 35,5 | 185,08 | |
| Бутерброд с маслом | 70 | 2,34 | 8,12 | 15,44 | 246,01 | |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 92 | |
| Чай с молоком | 200 | 2,95 | 3,2 | 20,62 | 133,5 | |
| | | | | | | |
| Итого завтрак | | 13,32 | 24,41 | 94,16 | 656,59 | 24,20162 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из св. капусты с р/м | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | |
| Суп с клецками со сметаной | 250 | 12,06 | 8,44 | 34,1 | 355,97 | |
| Жаркое по-домашнему | 280 | 18,82 | 11,21 | 59,52 | 251,87 | |
| Сок фруктовый мультифрукт | 200 | 0 | 0 | 21,5 | 85,56 | |
| Хлеб пшенич. | 70 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 77 | |
| Хлеб ржаной | 72 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 62 | |
| | | | | | | |
| Итого обед | | 38,73 | 28,29 | 171,63 | 923,17 | 34,02764 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО за день | | 52,05 | 52,7 | 265,79 | 1579,76 | 58,22927 |

| День четвертый | | | | | | |
|-----------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------|---------------|
| наименование блюд | выход в граммах | Химический состав | | | Энергетическая ценность | % от суточной |
| | | Б | Ж | У | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | нормы в 2251ккал. |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 200 | 9,08 | 19,98 | 40,2 | 287,9 | |
| Батон | 50 | 4,2 | 3,65 | 3,5 | 103,8 | |
| Конфета вафельная | 80 | 20 | 20 | 3,8 | 157 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,45 | 0,4 | 24,55 | 83,05 | |
| Итого завтрак | | 33,73 | 44,03 | 72,05 | 631,75 | 24,14117 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из св. помидор с р/м | 100 | 0,9 | 9,99 | 2,8 | 102 | |
| Суп с фрикадельками | 250 | 10,85 | 9,72 | 16,12 | 371,77 | |
| Плов с курицей | 280 | 7,52 | 10,3 | 26,1 | 222,36 | |
| Сок фруктовый яблочно-персиковый | 200 | 0 | 0 | 23 | 100 | |
| Хлеб пшенич. | 70 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 77 | |
| Хлеб ржаной | 72 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 62 | |
| Итого обед | | 25,47 | 31,56 | 119,62 | 935,13 | 34,46849 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО за день | | 59,2 | 75,59 | 191,67 | 1566,88 | 58,60966 |

| День пятый | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|--------------|---------------|----------------------------|--|
| наименование блюд | выход в граммах | Химический состав | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2251ккал. |
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 200 | 8,78 | 14,18 | 39,95 | 123,48 | |
| Бутерброд с сыром | 70 | 10,45 | 12,68 | 15,37 | 187,33 | |
| Мандарин | 200 | 0,8 | 0 | 21,4 | 288 | |
| Какао | 200 | 0,2 | 0,3 | 15,1 | 58 | |
| Итого завтрак | | 20,23 | 27,16 | 91,82 | 656,81 | 24,20973 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из св.огурцов с р/м | 100 | 0,6 | 9,99 | 1,8 | 103 | |
| Суп с лапшой и с мясом | 250 | 11,6 | 8,79 | 30,93 | 235,64 | |
| Рыбная котлета с гречкой | 280 | 13,7 | 20,6 | 116,7 | 309,6 | |
| Сок фруктовый яблочный | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 132 | |
| Хлеб пшенич. | 70 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 77 | |
| Хлеб ржаной | 72 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 62 | |
| Итого обед | | 32,1 | 40,93 | 223,43 | 919,24 | 33,88279 |

| ПОЛДНИК | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО за день | | 52,33 | 68,09 | 315,25 | 1576,05 | 58,09252 |
| | | | | | | |

| День шестой | | | | | | |
|----------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------------|
| наименование блюд | выход в граммах | Химический состав | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2251ккал. |
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка творожная | 200 | 6,2 | 13,32 | 37,94 | 191,16 | |
| Бутерброд с маслом | 70 | 2,34 | 8,12 | 15,44 | 222,01 | |
| Банан | 200 | 3 | 0 | 44,8 | 182 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,4 | 26 | 103,8 | |
| | | | | | | |
| Итого завтрак | | 11,74 | 21,84 | 124,18 | 698,97 | 24,14928 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из св. капусты с р/м | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | |
| Щи с мясом | 250 | 10,69 | 10,04 | 18,17 | 316,07 | |
| Гуляш с лапшой | 280 | 18 | 16,5 | 30,6 | 245,2 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | 3,28 | 32,84 | 129 | |
| Хлеб пшенич. | 70 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 77 | |
| Хлеб ржаной | 72 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 62 | |
| | | | | | | |
| Итого обед | | 37,74 | 38,46 | 138,12 | 920,04 | 33,91227 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО за день | | 49,48 | 60,3 | 262,12 | 1619,01 | 58,06156 |
| | | | | | | |

| День седьмой | | | | | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|---|---|-------------------------|---------------|
| наименование блюд | выход в граммах | Химический состав | | | Энергетическая ценность | % от суточной |
| | | Б | Ж | У | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| | | | | | | |
| Итого завтрак | | 16,18 | 19,94 | 76,42 | 657,58 | 24,23811 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из св. помидор с р/м | 100 | 0,9 | 9,99 | 2,8 | 102 | |
| Борщ с мясом | 250 | 11,48 | 8,15 | 13,25 | 303,9 | |
| Окорочок с карт.пюре | 280 | 20,71 | 17,18 | 34,51 | 287,7 | |
| Сок фруктовый мультифрукт | 200 | 0 | 0 | 21,5 | 85,56 | |
| Хлеб пшенич. | 70 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 77 | |
| Хлеб ржаной | 72 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 62 | |
| | | | | | | |
| Итого обед | | 39,29 | 36,87 | 123,66 | 918,16 | 33,84298 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО за день | | 55,47 | 56,81 | 200,08 | 1575,74 | 58,08109 |
| | | | | | | |

| наименование блюда | В среднем за 7 дней | | | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2251ккал. |
|-------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------------|--|
| | выход в граммах | Химический состав | | | | | |
| | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | | 149,09 | 186,87 | 495,2 | 2887,41 | | |
| | | 73,28 | 105,92 | 146,75 | 2722,75 | | |
| | | 57,1 | 44,4 | 266,18 | 1928,55 | | |
| | | 68,83 | 14,96 | 253,76 | 1807,9 | | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Итого завтрак | | 348,3 | 352,15 | 1161,89 | 9346,61 | 344,512 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | | 111,21 | 117,56 | 58,73 | 1527,72 | | |
| | | 351,4 | 148,09 | 395,74 | 4363,27 | | |
| | | 556,18 | 203,9 | 489,99 | 3933,28 | | |
| | | 137,05 | 12,24 | 344,9 | 1403,54 | | |
| | | 125,55 | 18,6 | 346,5 | 1012,7 | | |
| | | 90,2 | 6,55 | 299,15 | 768,9 | | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Итого обед | | 1371,59 | 506,94 | 1935,01 | 13009,41 | 479,5212 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО за день | | 1719,9 | 859,1 | 3096,9 | 22356,0 | 824,03 | |
| | | | | | | | |
| | | в СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ | | | | | |

| наименование блюда | выход в граммах | Химический состав | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2251ккал. | | | |
|-----------------------------|--------------------|-------------------|-------------|--------------|----------------------------|--|-----------|--|--|
| | | Б | Ж | У | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 24,9 | 25,2 | 83,0 | 667,6 | 24,6 | 25 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 98,0 | 36,2 | 138,2 | 929,2 | 34,5 | 35 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| ИТОГО за день | | 122,8 | 61,4 | 221,2 | 1596,9 | 59,9 | 60 | | |