



Утверждаю:
директор школы
Н.А.Привалова

Примерное цикличное меню (10 дней)
и пищевая ценность приготовляемых блюд
на лагерь дневного пребывания «_____ Радуга _____»
при МБОУ «Тамбовская СОШ»
в летний период, июнь, 2024 года.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
День №1 - завтрак						
1.Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200	9.80	13.94	41.73	335.58	679
2.Бутерброд с сыром	75/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3.Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	959
4. Кондитерские изделия	28	0.92	3.83	16.5	104	ГП
Итого:	523	25,59	27,88	121,46	862,65	
День №1 - обед						
1.Овощная нарезка (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	31	71
2. Суп с рыбными консервами	250	14,72	18,66	21,28	310,03	87
3.Каша ячневая рассыпчатая	200	3,21	4,14	20,79	136,19	679
4.Сосиска отварная	100	7.8	15,00	15,90	168,00	536
5.Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	-	27,89	113,79	868
Итого:	925	33,09	38,68	126,94	957,76	
ИТОГО:	1448	58,68	66,56	248,40	1820,41	
День №2 - завтрак						
1.Каша манная молочная жидкая	200	6.53	7.03	38.78	244.92	390
2.Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	959

Итого:	500	13,69	25,71	93,61	681,59	
День 2 - обед						
1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	82
3. Рагу из овощей	200	4,26	8,08	31,06	213,94	321
4. Птица тушёная	100	34,5	41,62	5,44	534,29	301
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Кисель витаминизированный	200	1,36	-	29,02	116,19	122
7. Кондитерские изделия	50	1,65	6,85	29,6	187	
Итого:	975	51	60,19	156,06	1385,26	
ИТОГО:	1475	64,69	85,90	249,67	2066,85	
День 3 - завтрак						
1. Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	93
2. Бутерброд с сыром	80/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3. Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	505
Итого:	545	18,2	13,83	77,98	512,89	
День 3 - обед						
1. Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31	71
2. Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	202
3. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74	679
4. Сосиска с соусом	80/50	6,62	16,04	1,57	201,53	536/833
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,33	-	22,66	91,98	868
7. Фрукт						338
	100	1,5	0,1	29	89	
Итого:	1055	28,82	30,12	166,90	1079,24	
ИТОГО:	1600	47,02	43,95	240,88	1592,13	
День 4 - завтрак						
1. Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	7,44	8,07	35,28	243,92	94
2. Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	959

Итого:	500	16,97	29,08	98,71	745,19	
День 4 - обед						
1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2. Суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89	13.61	98.79	206
3. Макароны изделия отварные	200	7.36	7,06	47.10	281.46	688
4. Котлета с соусом	100/50	13.88	15.24	7.46	229.78	608/833
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98	868
7. Соки натуральные	200	-	-	22	88	
8. Кондитерские изделия	50	0,92	3,83	16,5	104	
Итого:	1225	31,23	30,80	168,51	1103,76	
ИТОГО:	1725	48,20	59,88	267,22	1848,95	
День 5 -завтрак						
1. Каша манная молочная жидкая	200	7.15	9.10	42.30	541.40	390
2. Бутерброд с сыром	80/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3. Кофе на молоке	200	1,4	1,6	17,35	89,32	951
Итого:	500	19,65	16,88	96,93	899,87	
День 5 - обед						
1. Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31	71
2. Борщ с капустой и картофелем	250	6.44	7.47	14.43	142.31	170
3. Плов из птицы	250	37,2	45,33	41,05	747,09	304
4. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
5. Кисель витаминизированный	200	1,36	-	29,02	116,19	122
6. Фрукт	100	0,9	0,2	8	40	
Итого:	975	52,70	53,88	133,58	1275,34	
ИТОГО:	1475	72,05	70,76	230,51	2175,21	
День 6- завтрак						
1. Суп молочный с крупой (рисовая)	250	6.18	7.58	23.28	185.68	94
2. Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,54	943
Итого:	550	12,06	24,66	72,80	581,57	
День 6 -обед						

1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2. Суп картофельный	250	3,75	3,29	16,84	111,94	200
3. Каша гречневая рассыпчатая	200	4,26	8,08	31,06	213,94	679
4. Рыба припущенная с соусом	100/50	14,52	8,03	7,51	160,29	244/833
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов.	200	0,56	-	27,89	113,79	868
7. Фрукт						338
	100	1,5	0,1	29	89	
Итого:	1075	30,99	20,28	151,48	898,71	
ИТОГО:	1625	43,05	44,94	224,28	1480,28	
День 7 - завтрак						
1. Суп молочный с крупой (пшённая)	200	6,53	7,03	38,78	244,92	94
2. Бутерброд с сыром	80/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	959
Итого:	500	21,40	17,14	102,01	667,99	
День 7 -обед						
1. Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31	71
2. Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,20	187
3. Макароны изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	688
4. Тефтели с соусом	100/50	11,91	17,59	12,27	254,98	287/833
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98	868
7. Кондитерские изделия	50	2,4	17,35	28,80	230	
Итого:	1025	30,16	49,16	161,17	1187,37	
ИТОГО:	1525	51,56	66,30	263,18	1855,36	
День 8 - завтрак						
1. Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	6,33	8,90	25,49	207,38	94
2. Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Кофе на молоке	200	1,4	1,6	17,35	89,32	951
Итого:	500	13,49	27,58	80,32	644,05	
День 8 - обед						

1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2. Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	58
3. Плов из птицы	250	37,20	45,33	41,05	747,09	304
4. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98	868
6. Фрукт						338
	100	0,9	0,2	8	40	
Итого:	975	46,76	52,65	120,94	1192,98	
ИТОГО:	1475	60,25	80,23	201,26	1837,03	
День 9 - завтрак						
1. Суп молочный с крупой (пшеница)	250	6,18	7,58	23,28	185,68	94
2. Бутерброд с сыром	80/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3. Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,54	943
Итого:	550	17,4	13,76	72,60	503,37	
День 9 - обед						
1. Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31	71
2. Борщ с капустой и картофелем	250	6,44	7,47	14,43	142,31	170
3. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74	679
4. Тефтели с соусом	100/50	14,13	38,13	12,66	450,63	287/833
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28		8
6. Кисель витаминизированный	200	1,36	-	29,02	198,75	122
					116,19	
7. Кондитерские изделия	50	0,92	3,83	16,5	104	
Итого:	1025	41,29	57,55	173,69	1394,62	
ИТОГО:	1575	58,69	71,31	246,29	1897,99	
День 10 - завтрак						
1. Каша манная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	390
2. Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	959
Итого:	500	15,57	28,28	97,72	728,43	
День 10 - обед						

1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2. Рассольник Петербургский	250	6,86	8,13	18,81	174,43	197
3. Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	688
4. Котлета с соусом	100/50	13,88	15,24	7,46	229,78	608/833
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	868
7. Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	338
8. Кондитерские изделия	50	2,4	17,35	28,80	104	
Итого:	1125	37,86	48,96	179,04	1158,21	
ИТОГО:	1625	53,43	77,24	276,76	1886,64	
ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	557,62	667,07	2448,45	-	

Начальник лагеря *Н.Г. Ларионова* Н.Г. Ларионова

Повар *Е.С. Ширшова* Е.С. Ширшова