

Филиал МОУ СОШ № 4 г.Сердобска «ОШ ст.Балтинка»



**Четырнадцатидневное меню
пришкольного оздоровительного лагеря «Забава»
с дневным пребыванием детей
ФМОУ СОШ № 4 г.Сердобска «ОШ ст.Балтинка»**

В меню филиала муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 4 г. Сердобска "Основная школа ст. Балтинка" пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью № 1/154404/2023.

<i>1 день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	250	4,82	1,02	16,83	132,4	168
	Сок	200	200	0,6	-	5,8	136	
	Булочка	50	50	2,43	1,73	16,74	77,56	
	Итого			7,85	2,75	39,37	345,96	
Обед	Свежий огурец	60	100	0,6	3,6	2,4	44	1044
	Суп вермишелевый на м/б	200	250	4,9	4,79	1,5	50	111
	Картофельное пюре с котлетой (полуфабрикат)	150/70	200/90	15,75	18,67	37,1	433	759/661
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			23,68	27,79	70,818	661,59	
Полдник	Бутерброд с колбасой	40/20	40/20	14,9	8,72	17,53	168,56	6
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Конфета	40	40	2,4	4,0	20,7	147	
	Яблоко	140	140	0,9	0,7	4,0	47	
	Итого			18,24	13,42	66,99	456,76	
	<i>Всего</i>						1464,31	

2 день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Макароны с сыром	200	250	9,67	10,19	41,36	281,3	309
	Какао	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1024
	Булочка	50	50	2,43	1,73	16,74	77,56	
	Итого			15,62	15,64	83,59	504,06	
Обед	Помидор	60	100	0,6	3,6	2,4	79	1038
	Щи на м/б	200	250	6,97	15,6	9,33	113	197
	Картофель тушеный с мясом	100/70	150/90	11,78	17,67	34,71	168	163
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	142	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	86,4	
	Итого			21,82	37,6	85,94	588,4	
Полдник	Бутерброд с сыром	40/30	40/30	6,8	3,75	27,91	137,6	8
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Апельсин	118,7	118,7	0,9	0,2	8,1	43	
	Итого			7,74	3,77	60,77	274,8	
	Всего						1367,26	

3 день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200	250	8,95	6,73	43,00	276,53	168
	Какао	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1024
	Конфета	40	40	2,4	4,0	20,7	147	
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			17,3	15,18	103,93	646,29	
Обед	Салат капустный	60	100	0,3	3,55	1,5	39,5	43
	Суп гороховый с мясом	200/30	250/30	5,1	15,2	15,4	219	102
	Макароны с тефтелей (полуфабрикат)	200/40	250/60	18,7	13,5	22,5	246,3	753/286
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			26,57	32,98	78,9	676,56	
Полдник	Булочка	50	50	77,56	2,43	1,73	10	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Йогурт	100	100	7,0	5,0	7,0	134	
	Итого			84,6	7,43	33,49	238,2	
	Всего						1561,05	

4 день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша манная с маслом	200	250	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Яйцо	50	50	5,1	4,6	0,3	63,0	424
	Итого			13,77	11,43	49,818	356,23	
Обед	Салат овощной	80	100	1,2	7,2	4,8	110,0	1039
	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	250/30	2,8	2,7	17,9	109,0	204
	Картофельное пюре с котлетой (полуфабрикат)	150/50	200/70	15,75	18,67	37,1	433	759/661
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			22,18	29,3	89,618	786,59	
Полдник	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Банан	260	260	1,5	0,5	8,5	96,0	
	Сосиска	50	50	12,6	33,2	2,6	359,5	243
	Итого			16,57	34,43	50,6	627,26	
	<i>Всего</i>						1770,08	

5 день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	250	5,1	4,6	0,3	63,0	177
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Печенье	56	56	2,5	1,68	17,3	94,62	103
	Итого			10,03	7,01	47,418	292,21	
Обед	Салат капустный	60	100	1,08	4,93	6,15	73,28	43
	Суп рисовый на м/б	200	250	2,6	2,5	19,3	112	204
	Гуляш с макаронами	70/150	90/200	9,67	10,7	41,36	281,3	246/753
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			15,82	18,86	106,31	638,34	
Полдник	Зефир	50	50	4,9	5,0	26,3	126	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Яблоко	191	191	0,9	0,7	4,0	47	
	Итого			5,84	5,7	55,06	267,2	
	Всего						1197,75	

<i>6 день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Молочная вермишель	200	250	3,82	2,02	18,93	132,4	120
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Булочка	50	50	2,43	1,73	16,74	77,56	
	Итого			8,72	4,48	75,17	381,72	
Обед	Огурец	60	100	0,6	3,6	2,4	44	1044
	Щи на м/б	200	250	94	6,97	15,6	26,66	197
	Плов	150/70	200/90	18	37,2	41,0	574	265
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			115,07	48,5	98,5	816,42	
Полдник	Йогурт	100	100	7,0	5,0	7,0	134	
	Сок	200	200	0,6	-	5,8	136	
	Апельсин	190	190	0,9	0,2	8,1	43	
	Итого			8,5	5,2	21,2	313	
	<i>Всего</i>						<i>1511,14</i>	

7 день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	250	5,8	5,48	18,57	146,8	175
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			8,23	6,21	48,388	281,39	
Обед	Огурец	60	100	0,6	3,6	2,4	44	1044
	Щи на м/б	200	250	94	6,97	15,6	26,66	197
	Гуляш с рисом	70/100	90/100	17	32,9	44,0	547	246/304
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Хлеб	100	100	114,03	44,2	91,818	752,25	
Полдник	Печенье	40	40	2,5	1,68	17,3	94,62	103
	Сок	200	200	0,6	-	5,8	136	
	Груша	220	220	0,6	0,45	15,45	70,5	
	Итого			3,7	2,13	38,55	301,12	
	Всего						1334,76	

8день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	250	4,82	1,02	16,83	132,4	168
	Сок	200	200	0,6	-	5,8	136	
	Булочка	50	50	2,43	1,73	16,74	77,56	
	Итого			7,85	2,75	39,37	345,96	
Обед	Свежий огурец	60	100	0,6	3,6	2,4	44	1044
	Суп вермишелевый на м/б	200	250	4,9	4,79	1,5	50	111
	Картофельное пюре с котлетой (полуфабрикат)	150/70	200/90	15,75	18,67	37,1	433	759/661
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			23,68	27,79	70,818	661,59	
Полдник	Бутерброд с колбасой	40/20	40/20	14,9	8,72	17,53	168,56	6
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Конфета	40	40	2,4	4,0	20,7	147	
	Яблоко	140	140	0,9	0,7	4,0	47	
	Итого			18,24	13,42	66,99	456,76	
	Всего						1464,31	

День	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Макароны с сыром	200	250	9,67	10,19	41,36	281,3	309
	Какао	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1024
	Булочка	50	50	2,43	1,73	16,74	77,56	
	Итого			15,62	15,64	83,59	504,06	
Обед	Помидор	60	100	0,6	3,6	2,4	79	1038
	Щи на м/б	200	250	6,97	15,6	9,33	113	197
	Картофель тушеный с мясом	100/70	150/90	11,78	17,67	34,71	168	163
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	142	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	86,4	
	Итого			21,82	37,6	85,94	588,4	
Полдник	Бутерброд с сыром	40/30	40/30	6,8	3,75	27,91	137,6	8
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Апельсин	118,7	118,7	0,9	0,2	8,1	43	
	Итого			7,74	3,77	60,77	274,8	
	Всего						1367,26	

<i>10день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200	250	8,95	6,73	43,00	276,53	168
	Какао	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1024
	Конфета	40	40	2,4	4,0	20,7	147	
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			17,3	15,18	103,93	646,29	
Обед	Салат капустный	60	100	0,3	3,55	1,5	39,5	43
	Суп гороховый с мясом	200/30	250/30	5,1	15,2	15,4	219	102
	Макароны с тефтелей (полуфабрикат)	200/40	250/60	18,7	13,5	22,5	246,3	753/286
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			26,57	32,98	78,9	676,56	
Полдник	Булочка	50	50	77,56	2,43	1,73	10	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Йогурт	100	100	7,0	5,0	7,0	134	
	Итого			84,6	7,43	33,49	238,2	
	<i>Всего</i>						1561,05	

<i>Пдень</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша манная с маслом	200	250	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Яйцо	50	50	5,1	4,6	0,3	63,0	424
	Итого			13,77	11,43	49,818	356,23	
Обед	Салат овощной	80	100	1,2	7,2	4,8	110,0	1039
	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	250/30	2,8	2,7	17,9	109,0	204
	Картофельное пюре с котлетой (полуфабрикат)	150/50	200/70	15,75	18,67	37,1	433	759/661
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			22,18	29,3	89,618	786,59	
Полдник	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Банан	260	260	1,5	0,5	8,5	96,0	
	Сосиска	50	50	12,6	33,2	2,6	359,5	243
	Итого			16,57	34,43	50,6	627,26	
	<i>Всего</i>						1770,08	

<i>12день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	250	5,1	4,6	0,3	63,0	177
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Печенье	56	56	2,5	1,68	17,3	94,62	103
	Итого			10,03	7,01	47,418	292,21	
Обед	Салат капустный	60	100	1,08	4,93	6,15	73,28	43
	Суп рисовый на м/б	200	250	2,6	2,5	19,3	112	204
	Гуляш с макаронами	70/150	90/200	9,67	10,7	41,36	281,3	246/753
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			15,82	18,86	106,31	638,34	
Полдник	Зефир	50	50	4,9	5,0	26,3	126	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Яблоко	191	191	0,9	0,7	4,0	47	
	Итого			5,84	5,7	55,06	267,2	
	<i>Всего</i>						1197,75	

<i>Издень</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Молочная вермишель	200	250	3,82	2,02	18,93	132,4	120
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Булочка	50	50	2,43	1,73	16,74	77,56	
	Итого			8,72	4,48	75,17	381,72	
Обед	Огурец	60	100	0,6	3,6	2,4	44	1044
	Щи на м/б	200	250	94	6,97	15,6	26,66	197
	Плов	150/70	200/90	18	37,2	41,0	574	265
	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			115,07	48,5	98,5	816,42	
Полдник	Йогурт	100	100	7,0	5,0	7,0	134	
	Сок	200	200	0,6	-	5,8	136	
	Апельсин	190	190	0,9	0,2	8,1	43	
	Итого			8,5	5,2	21,2	313	
	<i>Всего</i>						<i>1511,14</i>	

<i>14день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ по сборнику
		7-11	12 и старше					
Завтрак	Каша пшенная с маслом	200	250	5,8	5,48	18,57	146,8	175
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Итого			8,23	6,21	48,388	281,39	
Обед	Огурец	60	100	0,6	3,6	2,4	44	1044
	Щи на м/б	200	250	94	6,97	15,6	26,66	197
	Гуляш с рисом	70/100	90/100	17	32,9	44,0	547	246/304
	Чай	200	200	-	-	15,078	57,03	1009
	Хлеб	40	60	2,43	0,73	14,74	77,56	
	Хлеб	100	100	114,03	44,2	91,818	752,25	
Полдник	Печенье	40	40	2,5	1,68	17,3	94,62	103
	Сок	200	200	0,6	-	5,8	136	
	Груша	220	220	0,6	0,45	15,45	70,5	
	Итого			3,7	2,13	38,55	301,12	
	<i>Всего</i>						1334,76	