

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛОУ МБОУ «Шерекинская СОШ»

 /И.В.Пехова /

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы



 /Н.В.Хардикова/

«___» _____ 2023 года



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШЕРЕКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЛЬГОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**307741, Курская область, Льговский район, деревня Шерекино
телефон 8(47140)- 78-6-06
электронный адрес sherekino@mail.ru**

Примерное десятидневное меню
летнего оздоровительно-развивающего лагеря
дневного пребывания
при МБОУ «Шерекинская СОШ» Льговского района Курской области
на 2023 год
7-10 лет

1 День	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная жидкая	150	6,5	8,21	27,34	206,2	0,15		1	196	2
Бутерброд с сыром и маслом	40/20	6,62	9,48	10,06	152				24	1
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
Банан (фрукты)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04		10,00	8,00	28,00
ИТОГО		20,82	24,59	80,76	624,02	0,23	0,24	10,06	449,15	31,7
ОБЕД										
Нарезка из свежих помидоров порционированная	60	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
Борщ с капустой и картофелем	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
Котлета мясная паровая	80	11,76	4,74	4,35	176,75	0,05	0,1	0	10,9	0,82
Макароны отварные	150	4,05	4,12	19,5	211,09	0,05	0,02	0	12,9	0,63
Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
Итого		27,15	14,36	87,4	736,4	0,25	6,89	18,86	133,97	3,83
ИТОГО:		47,97	38,95	168,16	1360,42	0,48	7,13	28,92	583,12	35,57

2 День	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		ЗАВТРАК								
Каша манная молочная жидкая	150	0,24	7,03	38,78	244,92	0,09		0,91	94,23	0,51
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,16	0,12	0	0	0
Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Масло сливочное порционированное	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0	0,15	0	1,8	0,03
Груша (фрукты)	100	0,6	0,5	15,5	71	0,03		7,50	28,50	3,45
ИТОГО										
		4,4	22,22	88,91	571,15	0,28	0,28	14,41	136,13	4,53
ОБЕД										
Нарезка из свежих огурцов порционированная (салат из белокочанной капусты)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Суп с рыбными консервами	200	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
Тефтели из говядины	80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,91		1,36	43,02	2,2
Кисель из свежих ягод	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
ИТОГО										
ИТОГО:		33,59	22,49	95,61	781,38	1,18	10,68	36,48	193,27	4,74
		37,99	44,71	184,52	1352,53	1,46	10,96	50,89	329,4	9,27

3 День	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
		ЗАВТРАК									
Каша овсяная молочная жидкая	150	5,94	7,68	24,72	192	0,15	0,13	0,40	110,38	1,26	
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,16	0,12	0	0	0	
Масло сливочное порционированное	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0	0,15	0	1,8	0,03	
Мандарин (апельсин)	100	0,8	0	7,5	38,0	0,08			253,2	0,12	
ИТОГО			11,22	19,31	80,81	543,39	0,41	0,44	0,48	406,53	2,09
ОБЕД											
Нарезка из свежих помидоров порционированная	60	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	
Суп-лапша домашняя	200	1,13	1,73	5,27	41,33	0,01	0,02	0,24	5,05	0,18	
Рыба тушёная с овощами	80	28,6	3,41	7,63	176,0	0,19	0,16	12,32	26,1	3,3	
Гречка отварная	150	9,43	6,32	46,69	281,0	0,09	0,06	0	12,6	1,5	
Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54	
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55	
Итого			47,42	15,22	117,72	781,61	0,38	0,29	35	246,53	7,3
ИТОГО:			58,64	34,53	198,53	1325,0	0,88	0,73	35,48	653,06	9,39

4 День	7-10 лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,5	8,21	27,34	206,2	0,15		1	196	2
Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
Масло сливочное порционированное	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
Банан (фрукты)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04		10,00	8,00	28,00
ИТОГО		11,56	23,41	82,98	557,43	0,36	0,15	17,0	21,74	30,57
ОБЕД										
Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Свекольник	200	3,74	1,7	10,18	142,68	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
Курица отварная	80	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
Рис отварной	150	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
Итого		34,28	22,28	106,01	810,07	0,32	2,69	36,06	142,35	4,29
ИТОГО:		45,84	45,69	188,99	1367,5	0,68	2,84	53,06	159,35	34,86

5 День	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		ЗАВТРАК								
Каша манная молочная жидкая	150	0,24	7,03	38,78	244,92	0,09		0,91	94,23	0,51
Кисель из свежих ягод	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
Бутерброд с сыром и маслом	40/20	6,62	9,48	10,06	152				24	1
Яблоко	100	0,4	0,4	26,7	46	0,02		11,38	11,44	1,57
ИТОГО										
		7,37	16,91	101,04	543,52	0,12	0,01	15,29	135,27	3,26
ОБЕД										
Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8,04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
Биточки мясные	80	18,32	9,88	6,62	213,9	0,02		1,5	6	4,1
Капуста тушённая	150	3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
	Итого	38,22	22,44	104,03	828,34	0,34	0,19	22,25	211,55	9,05
	итого	45,59	39,35	205,07	1371,86	0,46	0,2	37,54	346,82	12,31

6 День	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная	150	2,4	9,5	24,75	194,1	0,09		0,91	94,23	0,51
Кисель из свежих ягод	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,16	0,12	0	0	0
Масло сливочное порционированное	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
Груша (фрукты)	100	0,6	0,5	15,5	71	0,03		7,50	28,50	3,45
ИТОГО		6,55	21,64	87,39	571,65	0,29	0,15	11,41	130,13	4,17
ОБЕД										
Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,7	2,33	3,36	37,33	0,02	0,02	4,79	12,97	0,28
Котлета мясная паровая	80	11,76	4,74	4,35	176,75	0,05	0,1	0	10,9	0,82
Макароны отварные	150	4,05	4,12	19,15	211,09	0,05	0,02	2	12,9	0,63
Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
ИТОГО		25,05	18,94	83,57	733,05	0,19	0,18	31,93	92,9	3,25
ИТОГО:		31,6	40,58	170,96	1304,7	0,48	0,33	43,34	223,03	7,42

7 День

	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Каша гречневая с молоком	150/50	6,28	9,38	22,5	200,14	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
Бутерброд с сыром и маслом	40/20	6,62	9,48	10,06	152				24	1
Мандарин (апельсин)	100	0,8	0	7,5	38	0,08			253,2	0,12
ИТОГО		19,9	25,26	62,42	559,96	0,21	0,26	1,87	664,37	3,17
ОБЕД										
Нарезка из свежих помидоров порционированная	60	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
Рассольник Ленинградский	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,08
Овощное рагу	150	5,63	7,64	21,7	189,5	0,14	0,03	12,65	144,54	1,61
Курица отварная	80	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
Кисель	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
Итого		35,06	21,65	104,57	805,24	0,35	0,28	26,93	245,69	3,83
ИТОГО:		54,96	46,9	166,99	1365,2	0,56	0,54	28,8	910,06	7

8 День	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		ЗАВТРАК								
Каша молочная «Дружба»	150	15,18	11,10	46,78	321,48	-	-	0,73	122	0,93
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
Масло сливочное порционированное	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Фрукты (абрикосы)	100	0,9	0,0	9,0	44	0,03		10,0	28,0	0,70
ИТОГО		19,64	25,8	90,42	620,71	0,2	0,15	10,73	163,4	2,2
ОБЕД										
Нарезка из свежих помидоров порционированная	60	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
Борщ с капустой и картофелем	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
Гуляш мясной	55/80	17,2	7,5	5,1	156,8	0,11	0,19	3,33	18,1	9,44
Гречка отварная	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
ИТОГО		37,88	21,02	86,05	749,8	0,41	17,72	20,39	392,89	12,72
ИТОГО:		57,52	46,82	176,47	1370,51	0,61	17,87	31,12	556,29	14,92

9 День	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		ЗАВТРАК								
Макаронные изделия отварные	100	7,02	7,38	37,51	248,85	0,07	0,02	0	7,58	0,97
Колбаса отварная	50	6,4	8,8	0,05	98	0	0,52	17,2	6,52	0,36
Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,16	0,12	0	0	0
Масло сливочное порционированное	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0	0,15	0	1,8	0,03
Яблоко	100	0,4	0,4	26,7	46	0,02		11,38	11,44	1,57
ИТОГО		17,38	31,27	98,89	648,08	0,25	0,82	34,58	38,94	3,47
ОБЕД										
Нарезка из свежих огурцов порционированная (салат из белокочанной капусты)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Свекольник	200	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
Котлета мясная паровая	80	11,76	4,74	4,35	176,75	0,05	0,1	0	10,9	0,82
Рис отварной	150	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
Подлива овощная с томатом	25	0,2	0,43	1,55	10,9	0,01	0,01	0,49	1,69	0,06
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
Итого		28,44	16,05	111,91	741,76	0,28	2,7	35,45	149,31	4,17
ИТОГО:		45,82	47,32	201,8	1389,84	0,53	3,52	70,03	188,25	7,64

10 День	7-10лет Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		ЗАВТРАК								
Каша овсяная молочная жидкая	150	5,94	7,68	24,72	192	0,15	0,13	0,40	110,38	1,26
Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,16	0,12	0	0	0
Масло сливочное порционированное	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0	0,15	0	1,8	0,03
Банан (фрукты)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04		10,00	8,00	28,00
ИТОГО		11,1	34,97	80,65	546,53	0,35	0,4	14,46	135,56	29,87
ОБЕД										
Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/25	12,2,	8,52	23,87	218,87	0,05		8,25	41,93	1,01
Котлета рыбная	80	17,89	2,5	4,77	130,9	0,32	0,16	10,1	49,5	0,48
Картофельное пюре	150	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,4	0,65	37,99	203,3	0,06	0,02	0	10	0,55
Итого		42,15	17,19	119,53	783,06	0,48	2,65	21,85	155,92	3,53
ИТОГО		53,25	52,16	200,18	1329,59	0,83	3,05	36,31	291,48	33,4
Всего за 10 дней		479,18	437,01	1861,67	13537,2	6,88	47,18	401,93	4089,01	170,96
Средний		47,92	43,7	186,17	1353,7	0,69	4,7	40,2	408,9	17,1