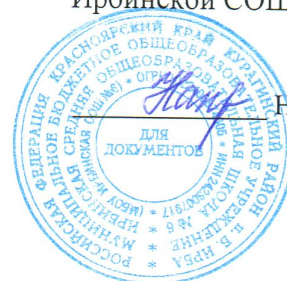


Утверждаю:

Директор МБОУ

Ирбинской СОШ № 6



Наприенко Т.А.

10-тидневное цикличное меню
летнего лагеря с дневным пребыванием
при МБОУ Ирбинская СОШ №6
для детей с 7-10лет; 11 лет и старше

П. Б – Ирба, 2025 г.

10-дневное меню для питания учащихся от 7 до 10 лет
летней оздоровительной площадки МБОУ Ирбинской СОШ № 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День 1 - завтрак					
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
пром.	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	44,65
	Итого завтрак		10,1	17,3	72,9	494,4
	День 1 - обед					
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	0,9	0,1	2,4	13,6
54-1с	Суп Щи со сметаной	250	8,3	24,3	29	367,8
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-7хн	Компот из сухофруктов (с шиповником)	200	0,6	0	22,7	93,2
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		28,2	32,4	127,7	912,5
	ИТОГО день 1		38,3	49,7	200,6	1406,9
	День 2 - завтрак					
54-20к	Каша гречневая молочная	200	7,1	5,8	26,6	187,3
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
54-1з	Сыр порционный	20	2,98	3,76	-	46,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого завтрак		10,6	9,6	60,0	368,5
	День 2 - обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-8с	Суп Гороховый	250	8,88	6,53	23,01	176,38
54-12м	Жаркое по-домашнему	220	22,4	17,4	22,6	336,9
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		34,0	27,0	114,1	828,5
	ИТОГО день 2		44,6	36,6	174,1	1197,0
	День 3 - завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-20з	Салат из зеленого горошка	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-9гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
пром.	Банан	90	0,5	1,5	21	86,4
	Итого завтрак		19,1	30,3	66,0	598,9

	День 3 - обед					
54-5з	Салат из свежих огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-11с	Суп крестьянский со сметаной	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11,05	10,9	6,6	169,7
54-10хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		20,5	24,7	75,2	605,8
	ИТОГО день 3		39,6	55,0	141,2	1204,7
	ИТОГО день 1		38,3	49,7	200,6	1406,9
	ИТОГО день 2		44,6	36,6	174,1	1197,0
	ИТОГО день 3		39,6	55,0	141,2	1204,7
	ИТОГО за 3 дня		122,6	141,3	515,9	3808,6
	ИТОГО за день		40,9	47,1	172,0	1269,5
	День 4 - завтрак					
54-6к	Каша молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
54-6о	Яйцо куриное вареное	1шт	4,8	4	0,3	56,6
пром.	Печенье	20	1	1,1	10	82
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого завтрак		19,0	19,6	87,3	628,2
	День 4 - обед					
54-6з	Салат из капусты с помидорами	60	1,3	6,6	2,2	73,4
54-12с	Суп Рыбный	250	39,6	19,5	62,2	578,3
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35	208
54-8м/54-3соус	Тефтеля мясная/соус красный	60	8,4	6	4,7	106,1
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		56,4	37,4	170,8	1243,4
	ИТОГО день 4		75,5	57,0	258,1	1871,6
	День 5 - завтрак					
54-1т	Творожная запеканка (с изюмом и сгущенным молоком)	200	32,3	21,6	30	443,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
пром.	Повидло	10	0,4	0	65	28
пром.	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	44,65
	Итого завтрак		34,7	22,7	140,0	674,9
	День 5 - обед					
54-5з	Салат из огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-2с	Суп Борщ со сметаной	250	2,15	6,1	12,9	115,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8
54-7хн	Компот	200	0,6	0	22,7	93,2
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		31,0	17,1	99,1	673,0
	ИТОГО день 5		65,6	39,8	239,1	1347,9

	День 6 - завтрак					
54-25.1к	Каша рисовая на молоке	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
пром.	Булочка	50	7	21	44	387
54-1з	Сыр порционный	20	2,98	3,76	-	46,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого завтрак		20,3	41,7	112,2	899,1
	День 6 - обед					
54-6з	Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4
54-8с	Суп гороховый	250	8,88	6,53	23,01	176,38
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		29,5	26,6	150,3	1004,5
	ИТОГО день 6		49,8	68,3	262,5	1903,6
	ИТОГО день 4		75,5	57,0	258,1	1871,6
	ИТОГО день 5		65,6	39,8	239,1	1347,9
	ИТОГО день 6		49,8	68,3	262,5	1903,6
	ИТОГО за 3 дня		190,9	165,1	759,7	5123,1
	ИТОГО за день		63,6	55,0	253,2	1707,7
	День 7 - завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-6о	Яйцо куриное вареное	1шт	4,8	4	0,3	56,6
54-9гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого завтрак		14,4	12,0	56,3	389,6
	День 7 - обед					
54-5з	Салат из свежих огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-4с	Суп рассольник	250	9,8	24,5	66,3	525,1
54-4г	Гречка отварная	200	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-10хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		32,6	47,2	153,6	1170,3
	ИТОГО день 7		47,1	59,2	209,9	1559,9
	День 8 - завтрак					
54-22к	Каша овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
54-1з	Сыр порционный	20	2,98	3,76	-	46,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром.	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	44,65
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого завтрак		10,4	18,5	67,5	484,6

	День 8 - обед					
54-6з	Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4
54-17с	Суп овощной	250	1,76	4,7	10,1	89
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35	208
54-4м/54-3соус	Котлета мясная /соус красный	60	14,1	11,9	11,4	209
54-7хн	Компот	200	0,6	0	22,7	93,2
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		23,1	28,5	108,4	780,6
	ИТОГО день 8		33,5	47,0	175,9	1265,2
	День 9 - завтрак					
54-21к	Каша ячневая молочная	200	7,3	9,3	34	249,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого завтрак		12,3	20,8	73,5	529,9
	День 9 - обед					
54-3з	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4
54-6с	Суп с клецками	250	23	16	64,8	495,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-15м	Курица отварная	100	27,3	7,8	34,7	318,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		54,2	29,6	157,8	1113,0
	ИТОГО день 9		66,5	50,4	231,3	1642,9
	ИТОГО день 7		47,1	59,2	209,9	1559,9
	ИТОГО день 8		33,5	47,0	175,9	1265,2
	ИТОГО день 9		66,5	50,4	231,3	1642,9
	ИТОГО за 3 дня		147,1	156,5	617,1	4468,0
	ИТОГО за день		49,0	52,2	205,7	1489,3
	День 10 - завтрак					
54-1т	Творожная запеканка (с изюмом и сгущенным молоком)	200	32,3	21,6	30	443,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
пром.	Повидло	10	0,4	0	65	28
пром.	Апельсин	100	0,94	0,21	8,6	45,34
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого завтрак		35,6	22,9	139,3	675,5
	День 10 - обед					
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-8с	Суп гороховый	250	8,88	6,53	23,01	176,38
54-4г	Гречка отварная	200	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2р	Тефтеля рыбная	80	10,8	2,13	6,7	88,93
54-10хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108
	Итого обед		28,7	15,2	112,8	691,6
	ИТОГО день 10		64,2	38,1	252,1	1367,1

	ИТОГО день 1		38,3	49,7	200,6	1406,9
	ИТОГО день 2		44,6	36,6	174,1	1197,0
	ИТОГО день 3		39,6	55,0	141,2	1204,7
	ИТОГО день 4		75,5	57,0	258,1	1871,6
	ИТОГО день 5		65,6	39,8	239,1	1347,9
	ИТОГО день 6		49,8	68,3	262,5	1903,6
	ИТОГО день 7		47,1	59,2	209,9	1559,9
	ИТОГО день 8		33,5	47,0	175,9	1265,2
	ИТОГО день 9		66,5	50,4	231,3	1642,9
	ИТОГО день 10		64,2	38,1	252,1	1367,1
	ИТОГО за 10 дней		524,8	501,0	2144,8	14766,7
	ИТОГО за день		52,5	50,1	214,5	1476,7