

Десятидневное меню

для детей и подростков в пришкольном оздоровительном учреждении, лагерь с дневным пребыванием детей с 7-11 лет в летний период 2023г

Ремонтненского района, Ростовской области.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
Икра кабачковая	70	1,2	6,5	6,25	85
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85
Хлеб пшеничный	40	5,35	1,22	34,34	173,8
батончик супер	40	2,25	3,54	22,32	130,8
Итого за завтрак:		19,87	38,13	49,11	606,55

Обед					
Суп картофельный с макаронами	250	5,12	5,35	2,93	133,25
Жаркое по-домашнему	75/250	39,5	10,13	35,15	389,5
Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,5	4,1	4,2	77
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
Итого за обед:		51,07	20,22	103,29	873,95

полдник					
яблоко	100	0,8	0,6	20,6	94
Итого за 1 день руб	232,31	71,74	58,95	173	1574,5

ДЕНЬ 2

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6
Кофейный напиток на молоке	200	5,88	6,72	22,84	171,07
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6
Итого за завтрак:		36,11	33,82	70,24	604,27

Обед

Рассольник "Ленинградский"	250	2,1	5,11	16,59	120,75
Котлета	80	14,2	11,4	13	214
Макароньы отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03
чай с лимоном	200	0,15	0,013	24,43	96
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		70,54	18,32	120,38	736,98

полдник

вафли	35	0,45	3,65	1,43	40,38
-------	----	------	------	------	-------

Итого за 2 день руб	232,31	107,1	55,79	192,05	1381,63
---------------------	--------	-------	-------	--------	---------

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	200	9	15,03	38,63	199,8
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за завтрак:		11,21	15,37	73,17	351,85

Обед

Суп "Крестьянский" с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
Рыба тушеная в томате с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
салат из свежих помидор и огурцов	60	0,48	0,12	1,56	8,4
Сок фруктовый	200	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		25,06	16,01	108,85	682,85

полдник

апельсины	100	1,6	0,75	12,1	69
итого за полдник:		1,6	0,75	51,1	221
Итого за 3 день руб	232,31	37,87	32,13	233,12	1255,7

4 день

Завтрак

каша пшеничная вязкая с сахаром	200	21,67	15,05	34,75	361,15
чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2
бутерброд с маслом и сыром	45	9,2	11,46	32,9	207
Итого за завтрак:		33,96	27,06	102	786,35

Обед

Суп картофельный с клецками	250	1,76	2,18	15,78	82,61
Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,68	3,71	2,83	47,46
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		27,69	23,53	115,31	781,27

полдник

йогурт	100	1,4	2,1	41	182
итого за полдник:		2,2	2,7	61,6	276
Итого за 4 день руб	232,31	63,85	53,29	278,91	1843,62

ДЕНЬ 5

Завтрак

Суп молочный макаронный с сахаром и маслом	200/10	6,75	13,21	18,84	220,2
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за завтрак:		10,91	31,85	97,2	714,6

Обед

Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2
Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,76	6,09	2,38	67,3
Чай с сахаром	200	0,45	0,3	24,45	102
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		32,29	37,29	101,82	785,95
полдник					
мармелад	30	2,16	0,48	19,44	96
Итого за 5 день руб	232,31	45,36	69,62	218,46	1596,55

ДЕНЬ 6

Завтрак

каша дружба	200	14,27	22,16	2,65	267,93
какао с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41
бисквит с начинкой	30	3,48	4,43	0	54
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за завтрак:		26,71	33,98	65,19	611,13

Обед

Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
фрикадельки с соусом	80/30	11,78	12,91	14,9	223
каша гречневая с маслом	150	2,29	11	14,44	166
компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		24,51	29,83	106,68	797,95

полдник

апельсины	100	30	0,2	42	178
Итого за 6 день руб	232,31	76,62	58,28	197,42	1483,58

ДЕНЬ 7

Завтрак

Плов рисовый с изюмом	200	6,12	6,65	53,13	297
Чай на молоке	200	5,88	6,72	22,84	171,07
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54
Итого за завтрак:		18,6	26,32	95,51	692,27

Обед

Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Птица тушеная с овощами	200	11,94	8,64	20,88	209
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,9	1,5	4,1	36
Кисель	200	1,04	0	31,8	125,2
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		20,72	13	105,52	621,75

полдник

йогурт	100	0,4	0	39	182
итого за полдник:		0,85	0,3	63,45	284
Итого за 7 день руб	232,31	40,17	39,62	264,48	1598,02

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша молочная манная, сахаром и маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за завтрак:		16,36	22,77	64,73	528,04

Обед

Суп рисовый с куриной грудки	250/25	6,18	3,3	14,65	113
щницель из рыбы	75	8,85	11,71	7,82	172,8
пюре картофельное	150	0,45	0,3	24,45	102
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,66	1,5	4,1	36
чай с лимоном	200	0,59	3,69	2,24	44,52
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		19,99	15,93	80,16	549

полдник

яблоки	100	30	0,2	42	178
Всего за полдник		31,4	2,3	83	360
Итого за 8 день руб	232,31	67,79	41	257,69	1591,04

День 9

Завтрак

Макаронны запеченные с сыром и сгущенкой	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3
Чай с молоком	200	5,88	6,72	22,84	171,07
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за завтрак:		27,79	28,69	116,54	754,57

Обед

Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5
мясо тушеное (птица)	75	14,5	11,17	16,34	223,75
каша пшеничная с маслом	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,66	0,12	2,28	14,4
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		24,99	21,64	112,82	752,1

полдник

Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	102
Итого за 9 день руб	232,31	52,23	50,63	253,81	1608,67

ДЕНЬ 10

Завтрак

Запеканка манная с сгущенкой	200/10	10,44	11,11	41,3	307
Чай с сахаром	200	0,09	0,015	15	56,85
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2
вафли	35	0,08	8,2	0,1	75
Итого за завтрак:		17,13	24,08	75,84	588,05

Обед					
Суп картофельный с макаронами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
куриная грудка отварная	80	12,44	9,24	12,56	183
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,4	4,1	3,3	57
чай с лимоном	200	0,59	3,69	2,24	44,52
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за обед:		35,01	31,66	101,52	843,42
полдник					
киви	50	2,16	0,48	19,44	98
итого за полдник:		2,16	0,48	19,44	98
Итого за 10 день руб	232,31	55,7	58,32	237,8	1711,47

«Заказчик»

«Исполнитель»

Муниципальное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 Краснопартизанская средняя школа
 (МБОУ Краснопартизанская СШ)
 347494 Ростовская область,
 Ремонтненский район,
 п.Краснопартизанский
 улица Южная ,11
 ИНН 6129004884
 КПП 612901001
 Единый казначейский счет
 40102810845370000050
 Казначейский счет
 03234643606470005800
 Отделение Ростов-на-Дону Банка
 России //УФК по Ростовской области
 г. Ростов-на-Дону
 БИК 016015102
 л/с 20586У28510, 21586У28510

Индивидуальный предприниматель
 Рвачёв Сергей Владимирович
 347486, с. Богородское,
 ул. Будённого 68
 Ремонтненский район
 Ростовская область
 ИНН 612900793912
 Юго-Западный банк ПАО Сбербанк
 г. Ростов-на-Дону
 БИК 046015602
 К/с 30101810600000000602
 Р/сч. 40802810352090063252



/ С.В. Рвачёв /



/С.И.Порохня /