ДОКУМЕНТ
ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ

БЕЛОНОГОВА
Елена Валериевна
Директор МБОУ СОШ № 3
МО «Барышский район»

ИНН/ОГРН 7301002188/1027300515263
433753, Ульяновская область, Барышский район,
город Барыш, ул.Степана Разина д. 25 А

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №3 МО «Барышский район»
_____ Е.В.Белоногова
«11» мая 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Начальник школьного лагеря с дневным пребыванием «Солнышко»
_____ Е.Е.Свиязова
«11» мая 2021 г.

Примерное 10-и дневное меню для школьного лагеря с дневным пребыванием «Солнышко» при МБОУ СОШ № 3 МО «Барышский район»

г. Барыш

№ реце-птур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	угле-воды	калорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 день													
	Завтрак													
255	Каша пшённая, молочная	200/5	7,68	9,7	32,1	246	0,08				14	58	21	1,7
5	Бутерброд с колбасой п/к	40/20	2,6	4,4	0,3	52								
627	Чай	200	01		15	57	сл	сл			1	сл	1	0,2
	Обед													
24	Салат свежих огурцов	50/5	07	4,2	1,2	44	0,01	4	-	-	40	76	18	06
120	Щи из свежей капусты с говядиной сметаной	250/20/10	8,6	7,3	16,6	141	0,06	17,6			9,2	16,8	5,6	0,24
394	Жаркое по - домашнему	150	18,5	9,3	29,5	245	0,14	14,8			21	125	30	1,6
	Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
588	Компот с витамином С	200	0,5	0,4	31,5	124		сл			16	26	8	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,5	9,8	44	0,03	16			16	4	9	0,6
	Итого:					**1037**								
	2 день													
	Завтрак													
255	Каша рисовая, молочная	200/5	3,7	7,9	19,4	166	0,07	0,04			26	42	14	0,6
5	Бутерброд с сыром	40/20	7,2	8	12,1	152	0,02						27,2	1
642	Какао	200	0,9	0,8	16,1	72	сл	0			122	120	18	0,6
	Обед													
33	Салат из свежей капусты	50/5	0,8	2,5	5	45	0,015	22			24	15	8	0,3
129	Рассольник «Ленинградский с мясом, сметаной»	250/20/10	4,3	4	15,9	136	0,08	6,2			26	166	26	1
416	Котлета из говядины	75	7,95	7,2	80	131	0,04	сл			11	65	14	0,7
472	Рожки отварные	100/5	3,9	3,1	27,8	143	0,09	3,6			28	55	20	0,7
629	Чай с лимоном	200/7	0,4	-	24,1	95	сл	3			1	сл	1	0,2
	Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Груша	150	0,7	0,2	8,1	38	0,04	60			34	23	13	0,3
	Итого:					**1062**								

	3 день													
	Завтрак													
255	Каша манная молочная	200/5	6,2	8,9	25,6	206,3	0,08				14	58	21	1,7
5	Бутерброд с сыром	40/20	7,2	8	12,1	152	0,02				221	149	27,2	1
627	Чай	200	0,1		15	57	сл	сл			1	сл	1	0,2
	Обед													
24	Салат из свежих помидоров	50/5	0,7	4,2	1,2	44	0,01	5			40	76	18	0,6
135	Борщ, говядиной и сметаной	250/20/10	1,6	2	11,8	172	0,11	9,6			74,6	93,4	34,8	41,4
309	Сосиска отварная	60	11,7	6,5	5,6	130	0,06	сл	0,03		51	169	36	2,71
465	Горох	100/5	3,9	3,1	27,8	143	0,02				6	26	8	0,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
588	Сок фруктовый	200	0,5	0,4	31,5	124		сл			16	26	8	0,6
	Мандарин	100	0,7	0,2	8,1	38	0,07				13	41	17	0,8
	Итого:					**1150**								
	4 день													
	Завтрак													
297	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/25	23,5	17,5	32,1	315	0,025	0,15	0,03		76	105	12	0,3
5	Хлеб пшеничный	40	0,1	16,5	0,16	142								
629	Чай с лимоном	200/7	0,4		24,1	95	сл	3			1	сл	1	0,2
	Обед													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	50/5	0,35	2,5	2,7	35	0,02	10			5,6	10,4	8	0,36
110	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	1,6	2	11,8	172	0,11	9,6			74,6	93,4	34,8	41,4
	Рыба тушёная с овощами	100/50	11,7	6,5	5,6	130	0,06	сл	0,03		51	169	36	2,71
270	Рис отварной Каша гречневая	100/5	3,9	3,1	27,8	143	0,02				6	26	8	0,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Компот с витамином С	200	0,5	0,4	31,5	124		сл			16	26	8	0,6
	Апельсин	150	0,7	0,2	8,1	38	0,07				13	41	17	0,8
	Итого:					**1150**								

	5 день													
	Завтрак													
255	Каша геркулесовая, молочная	200/5	2,8	4,5	16	117	0,02				16	71	21	0,4
5	Бутерброд с сыром	40/20	7,2	8	12,1	152	0,02				221	149	27,2	1
637	Кофейный напиток	200	0,9	0,8	16,1	72	сл	0			122	120	18	0,6
	Обед													
25	Салат из свежей капусты	30/5	0,8	2,5	5	45	0,015	22			24	15	8	0,3
148	Суп – лапша с курами	250/20	2,8	5,8	13,9	120	0,04	0,8			22	188	16	0,6
463	Каша гречневая	100/5	3,9	3,7	29,8	158	0,14				32	140	38	3,2
416	Шницель	75	8,3	12,9	8,2	192	0,04	сл			9,5	75,5	13,5	0,75
	Хлеб	40	1,6	0,2	9	42	0,02				5,2	16,4	6,8	0,32
	Сок фруктовый	200	4	6,4	6,6	36		120			8	2	3,0	4,4
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42								
	Итого:					**976**								
	6 день													
	Завтрак													
255	Каша рисовая, молочная	250/5	3,7	7,9	19,4	166	0,07	0,04			26	42	14	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,4	0,3	52								
629	Чай с лимоном	200/7	0,4		24,1	95	сл	3			1	сл	1	0,2
	Обед													
24	Салат из свежих помидор	50/5	0,35	2,5	2,7	35	0,02	10			5,6	10,4	8	0,36
138	Суп гороховый с мясом	250/20	12,4	10,7	23,5	266	0,22	0,8			44	124	32	2,2
443	Рагу из кур	75	9,5	7,5	14,5	163	0,06	0,9	0,045		34,5	279	285	2,4
482	Капуста тушёная	100	2,93	4,28	11,6	96	0,02	17,1			58	40	20	0,8
629	Компот с витамином С	200	0,5	0,4	31,5	124		сл			16	26	8	0,6
	Хлеб	40	1,6	0,2	9	42	0,02				5,2	16,4	6,8	0,32
	Груша	150	0,4	0,5	9,8	44	0,03	16			16	11	9	0,6
	Итого:					**1083**								

	7 день													
	Завтрак													
297	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/25	23,5	17,5	32,1	315	0,025	0,15	0,03		76	105	12	0,3
5	Хлеб пшеничный	40	0,1	16,5	0,16	142								
629	Кисель	200	0,4		24,1	95	сл	3			1	сл	1	0,2
	Обед													
24	Салат из свежих огурцов	50/5	0,7	4,2	1,2	44	0,01	4			40	76	18	0,6
120	Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной	250/20/10	8,6	7,3	16,6	141	0,06	17,6			9,2	16,8	5,6	0.24
403	Плов из говядины	150	10,5	6,9	15,6	200	0,06	0,54			20,4	123,9	22,3	1,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Сок фруктовый	200	4	6,4	6,6	36		120			8	2	3,2	4,4
	Банан	110	1,5	0,1	19,2	89								
	Итого:					**1146**								
	8 день													
	Завтрак													
255	Каша геркулесовая, молочная	200/5	3,7	7,9	19,4	166	0,07	0,04			26	42	14	0,6
5	Бутерброд с сыром	40/20	7,2	8	12,1	152	0,02				221	149	27,2	1
629	Чай с лимоном	200/7	0.4		24,1	95	сл	3			1	сл	1	0,2
	Обед													
136	Салат витаминный	50/5	0,8	2,5	5	45	0,015	22			24	15	8	0,3
137	Суп полевой с говядиной	250/20	2,6	5,3	14,3	116	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16
375	Бефстроганов из говядины	50/50	16,3	12,6	3,2	191	0,07	1,4			22	168	22	20
469	Макароны отварные	100/5	3,6	3,2	25,6	139	0,04				8	23	12	0,6
588	Компот с витамином С	200	0,5	0,4	31,5	124		сл			16	26	8	0,6
	Хлеб	40	1,6	0,2	9	42	0,02				5,2	16,4	6,8	0,32
	Яблоко	100	0,7	0,2	8,1	38	0,07				13	41	17	0,8
	Итого:					**1108**								

	9 день													
	Завтрак													
255	Каша манная, молочная	200/5	6,2	8,9	25,6	206,3	0,08				14	58	21	1,7
5	Хлеб пшеничный	40	0,1	16,5	0,16	142								
637	Кофейный напиток	200	0,9	0,8	16,1	72	сл	0			122	120	18	0,6
	Обед													
25	Салат овощной	50/5	0,35	2,5	2,7	35	0.02	10			5,6	10,4	8	0,36
140	Суп рыбный «лосось»	250/40	10,9	8,2	26,5	199	0,08	6,6			26,8	136,4	24,4	0,88
472	Картофельное пюре	150/5	3,9	3,1	27,8	143	0,09	3,6			28	55	20	0,7
	Тефтели	60	5,8	15,5	0,8	163	0,05				3,5	73	8,5	0,85
629	Чай с лимоном	200/7	0,4		24,1	95	сл	3			1	сл	1	0,2
	Хлеб	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Мандарин	100	0,4	0,3	9,5	42								
	Итого:					**1183**								
	10 день													
	Завтрак													
255	Каша «Дружба», молочная	200/5	6,4	9,7	22,6	202,3	0,02				16	71	21	0,4
5	Горячий бутерброд	40/20	2,6	4,4	0,3	52								
627	Чай	200	0,1		15	57	сл	сл			1	сл	1	0,2
	Обед													
	Салат овощной	50/5	0,7	4,2	1,2	44	0,01	5			40	76	18	0,6
138	Суп гороховый с мясом	250/20	12,4	10,7	23,5	266	0,22	0,8			44	124	32	2,2
416	Биточки из говядины	75	8,3	12,9	8,2	192	0,04	сл			9,5	75,5	13,5	0,75
463	Каша гречневая	100/5	3,9	3,7	29,8	158	0,14				3,2	140	38	3,2
	Сок фруктовый	200	4	6,4	6,6	36		120			8	2	3,0	4,4
	Хлеб	40	1,6	0,2	9	42	0,02				5,2	16,4	6,8	0,32
	Апельсин	100	0,7	0,2	8,1	38	0,07				13	41	17	0,8
	Итого:					**1087**								