Утверждаю
Начальник ЛДП при
МОБУ СОШ № 16
_____С.Л.Бушкова
«___»_____2023г.

# 10-дневное меню
# Для организации двухразового питания учащихся
# в лагере с дневным пребыванием
# при образовательном учреждении
# МОБУ СОШ № 16
# для детей с 6,5 - 10 лет

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя первая День понедельник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 189 | Каша овсяная Геркулес жидкая с молоком | 250 | | 272 | 8 | 12 | 32 |
| | гор.напиток | 36 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 111 | 2 | 3 | 21 |
| | | 9 | Бутерброд с сыром | 50 | | 335 | 16 | 10 | 70 |
| | | 4 | яйцо вареное | 40 | | 63 | 5 | 5 | 1 |
| | | 34 | Свежие фрукты | 100 | | 44 | 0 | 0 | 10 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 32 | Салат из редиса с маслом растительным | 100 | | 63 | 1 | 5 | 3 |
| | 1 блюдо | 54 | Суп картофельный с клецками | 250 | | 123 | 8 | 10 | 3 |
| | 2 блюдо | 346 | Капуста тушеная | 200 | | 74 | 3 | 3 | 8 |
| | напиток | 33 | нектар ягодный или плодовый промышленного производства | 200 | | 90 | 0 | 0 | 22 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 80 | Хлеб пшеничный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя первая День вторник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 52 | Картофельное пюре | 200 | | 188 | 5 | 7 | 27 |
| | гор.напиток | 30 | Кисель плодово-ягодный с витамином С | 200 | | 76 | 0 | 0 | 20 |
| | хлеб | 1 | хлеб пшеничный | 40 | | 78 | 3 | 1 | 1 |
| | | 70 | котлеты, биточки, шницели | 100 | | 339 | 12 | 28 | 11 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 34 | свежий помидор | 100 | | 44 | 0 | 0 | 10 |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | | 104 | 7 | 7 | 5 |
| | 2 блюдо | 48 | Плов из курицы | 200 | | 304 | 17 | 13 | 27 |
| | нипиток | 33 | Нектар ягодный или плодовый промышленного производства | 200 | | 90 | 0 | 0 | 22 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 80 | хлеб черный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя первая День среда

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 48 | Каша манная молочная жидкая | 250 | | 293 | 8 | 11 | 37 |
| | гор.напиток | 31 | Какао с молоком | 200 | | 93 | 4 | 3 | 14 |
| | | 13 | Бутерброд с маслом | 50 | | 140 | 3 | 5 | 21 |
| | | 34 | Свежие фрукты | 100 | | 55 | 0 | 0 | 12 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 23 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 60 | | 26 | 1 | 1 | 3 |
| | 1 блюдо | 76 | Борщ с капустой и картофелем, свининой и сметаной | 250 | | 76 | 4 | 9 | 17 |
| | 2 блюдо | 259 | Гуляш из свинины | 100 | | 284 | 10 | 24 | 6 |
| | гарнир | 4 | Гречка отварная | 200 | | 774 | 0 | 85 | 1 |
| | гор.напиток | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | 1 | Хлеб пшеничный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя первая День четверг

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 56 | суп молочный с макаронными изделиями | 250 | | 100 | 3 | 2 | 182 |
| | гор.напиток | 431 | чай с сахаром и лимоном | 200 | | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | | 9 | бутерброд с сырои | 50 | | 335 | 16 | 1 | 70 |
| | | 34 | свежие яблоки | 60 | | 26 | 0 | 0 | 6 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 34 | свежий огурец | 60 | | 26 | 0 | 0 | 6 |
| | 1 блюдо | 87 | суп рыбный | 250 | | 167 | 8 | 8 | 13 |
| | 2 блюдо | 39 | голубцы ленивые | 250 | | 421 | 22 | 28 | 18 |
| | гор.напиток | 411 | кисель плодово-ягодный с витамином С | 200 | | 113 | 0 | 0 | 28 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 1 | хлеб пшеничный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя первая День пятница

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 44 | Каша пшеная молочная жидкая | 200 | | 171 | 6 | 6 | 23 |
| | гор.напиток | 431 | чай с сахаром и лимоном | 200 | | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | фрукты | 34 | свежие фрукты | 140 | | 60 | 1 | 1 | 13 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 22 | салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 60 | | 26 | 1 | 1 | 3 |
| | 1 блюдо | 15 | суп картофельный с горохом | 200 | | 64 | 4 | 3 | 5 |
| | 2 блюдо | 52 | картофельное пюре | 150 | | 164 | 3 | 6 | 23 |
| | гарнир | 231 | рыба тушеная в томатном соусе | 110 | | 206 | 19 | 11 | 9 |
| | гор.напиток | 61 | компот из свежих яблок | 200 | | 71 | 0 | 0 | 17 |
| | хлеб бел. | 1 | хлеб пшеничный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя вторая День понедельник2

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 183 | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | | 160 | 4 | 7 | 22 |
| | гор.напиток | 431 | чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | | 9 | бутерброд с сыром | 50 | | 335 | 16 | 10 | 70 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 39 | салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | | 54 | 1 | 4 | 4 |
| | 1 блюдо | 89 | рассольник со сметаной | 250 | | 143 | 2 | 8 | 15 |
| | 2 блюдо | 46 | жаркое по-домашнему | 200 | | 355 | 23 | 21 | 18 |
| | гор.напиток | 436 | кисель плодово-ягодный с витамином С | 200 | | 113 | 0 | 0 | 28 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 1 | хлеб пшеничный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя вторая День вторник2

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | Омлет натуральный | 200 | | 379 | 19 | 32 | 4 |
| | гор.напиток | 36 | Кофейный напиток | 200 | | 111 | 2 | 3 | 21 |
| | хлеб | 1 | Хлеб пшеничный | 40 | | 78 | 3 | 1 | 1 |
| | | 34 | Свежие яблоки | 130 | | 57 | 1 | 1 | 13 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 25 | Суп любительский | 250 | | 202 | 11 | 6 | 25 |
| | 2 блюдо | 1 | макароны отварные | 200 | | 191 | 5 | 5 | 31 |
| | гарнир | 29 | тефтели из говядины с томатным соусом | 150 | | 138 | 2 | 11 | 2 |
| | гор.напиток | 68 | компот из сухофруктов | 200 | | 131 | 1 | 0 | 32 |
| | хлеб бел. | 1 | хлеб пшеничный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя вторая День среда2

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 315 | Запеканка рисовая с творогом | 200 | | 383 | 3 | 2 | 14 |
| | гор.напиток | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | | 34 | свежие фрукты | 100 | | 44 | 0 | 0 | 10 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 52 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | | 181 | 11 | 10 | 11 |
| | 2 блюдо | 48 | Плов из курицы | 200 | | 405 | 24 | 18 | 36 |
| | гор.напит | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 1 | хлеб пшеничный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя вторая День четверг2

дети 11-15 лет

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 23 | каша рисовая молочная с маслом | 250 | | 160 | 4 | 7 | 22 |
| | гор.напиток | 430 | чай с сахаром | 200 | | 58 | 0 | 0 | 12 |
| | | 7 | бутерброд с маслом и сыром | 50 | | 315 | 11 | 10 | 48 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | закуска | 19 | салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60 | | 58 | 1 | 5 | 2 |
| | 1 блюдо | 49 | суп с макаронными изделиями | 250 | | 83 | 7 | 5 | 2 |
| | гарнир | 335 | картофельное пюре | 200 | | 218 | 4 | 8 | 31 |
| | 2 блюдо | 15 | гуляш из отварной говядины | 100 | | 182 | 13 | 13 | 4 |
| | гор.напиток | 411 | кисель плодово-ягодный с витамином с | 200 | | 113 | 0 | 0 | 28 |
| | хлеб бел. | 1 | хлеб белый | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района Отд./корп неделя вторая День пятница2

дети 11-15 лет

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 56 | Макароны отварные с сыром | 236 | | 601 | 23 | 16 | 98 |
| | гор.напиток | 73 | Какао с молоком | 200 | | 287 | 10 | 9 | 44 |
| | | 6 | Бутерброд с повидлом | 40 | | 287 | 10 | 9 | 44 |
| | | 4 | Яйцо вареное | 40 | | 63 | 5 | 5 | 0 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 76 | Борщ с капустой и картофелем, свининой и сметаной | 250 | | 170 | 4 | 9 | 17 |
| | 2 блюдо | 302 | Рис отварной | 180 | | 537 | 11 | 18 | 90 |
| | гарнир | 283 | Тефтели из говядины с соусом томатным | 150 | | 290 | 14 | 20 | 14 |
| | напиток | 33 | Нектар ягодный или плодовый промышленного производства | 200 | | 90 | 0 | 0 | 22 |
| | хлеб бел. | 1 | Хлеб пшеничный | 80 | | 156 | 7 | 1 | 1 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |