

Утверждаю

Директор

МБОУ ООШ д. Канахинцы

 Мартынова Е.А.

«4» апреля 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
При Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
основной общеобразовательной школе**

**д. Канахинцы Унинского муниципального округа Кировской области,
расположенном по адресу: Кировская область, Унинский район,
д. Канахинцы, ул. Школьная, 1**

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Первый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша манная с маслом	180/5	7,3	9,2	30,5	234	311 – 2004г
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	692 – 2004г
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1 – 2004г
<i>ОБЕД</i>						
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,8	51	19 – 2004г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,0	15,0	89	14 – 2004г
Оладьи со сгущенкой	100/30	10,1	10,3	60,4	374	280 -2003г
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639 – 2004г
Хлеб пшеничный	70/30	5,2	1,42	41,45	113	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Апельсины	150	1,4	0,3	12,20	65	
<i>ИТОГО за день</i>		33,10	38,27	220,35	1276	

Второй день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						

Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7,0	9,0	39,2	266	302 – 2004г
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685 – 2004г
Ватрушка с картофелем	75	6,4	7,4	40,9	251,5	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	43 – 2004г
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	110 – 2004г
Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	20,1	5,5	6,6	157	374 - 2004г
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	520 – 2004г
Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76	648- 2004г
Хлеб пшеничный/ ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	70,10	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Яблоки свежие	150	0,6	0,60	14,70	71	
<i>ИТОГО за день</i>		46,8	40,45	215,45	1277,6	

Третий день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Омлет натуральный	120/5	10,6	15,6	1,8	190	340 - 2004г
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685 – 2004г
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	24,85	113	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16 – 2004г
Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,5	25,5	161	139 – 2004г
Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	492 – 2004 г
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	636 – 2004г
Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Груши	200	0,36	-	10,32	45,6	
<i>ИТОГО за день</i>		51,96	51,7	178,12	1379,05	

Четвертый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,1	15,9	119	160 – 2004г
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685 – 2004г
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	24,85	113	

<i>ОБЕД</i>						
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	5,9	2,3	65	20 – 2004г
Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	132 – 2004 г
Гуляш из говядины	80/50	16,7	14,8	5,2	221	141 – 2002г
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	520 – 2004г
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639 – 2004г
Хлеб пшеничный / ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Бананы	150	2,30	0,80	31,50	144	
<i>ИТОГО за день</i>		39,50	38,05	194,3	1269,45	

Пятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша гречневая с маслом	180/5	8,2	8,0	33,4	240	302 – 2004г
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693 – 2004г
Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	1 – 2004г
<i>ОБЕД</i>						
Огурцы порционно	100	0,9	7,1	2,9	14	
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	110 – 2004г
Шницель из говядины	80/30	13,8	11,1	11,1	200	451 – 2004г
Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235	332 - 2004г
Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76	648- 2004г
Хлеб пшеничный / ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Яблоки свежие	150	0,6	0,60	14,70	71	
<i>ИТОГО за день</i>		45,8	45,25	202,75	1343,45	

Шестой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша манная с маслом	180/5	7,3	9,2	30,5	234	311 – 2004г
Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295	
Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,8	51	19 – 2004г

Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,39	105	181 – 1996г
Тефтели из говядины	80/40	10,6	17,6	13,8	256	462- 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	297 – 2004г
Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	17,2	68	631 – 2004г
Хлеб пшеничный / ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Бананы	150	2,30	0,80	31,50	144	
<i>ИТОГО за день</i>		48,6	50,82	245,04	1711,45	

Седьмой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Макаронник	180/4	7,3	7,2	45,4	278	336 – 2004г
Кисломолочный продукт	200	8,4	16,0	52,7	393	645 – 1996г
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685 – 2004г
Хлеб пшеничный / ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	43 – 2004г
Суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10,0	88	134 - 2004
Биточки из говядины	80/30	13,8	11,1	11,1	200	451- 2004г
Рис отварной	180/5	4,4	4,3	45,2	241	297 – 2004г
Хлеб пшеничный / ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
Сок натуральный яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Груши	200	0,36	-	10,32	45,6	
<i>ИТОГО за день</i>		49,26	49,77	275,92	1842,5	

Восьмой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша пшённая	180/5	6,7	7,9	31,7	224	311 – 2004г
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693 – 2004г
Ватрушка с картофелем	75	6,4	7,4	40,9	251,5	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	5,9	2,3	65	20 – 2004г
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,4	4,7	6,8	75	124 – 2004г
Голубцы ленивые с соусом	180/4	15,4	12,7	14,9	235	150 – 2001г
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639 – 2004г
Хлеб пшеничный / ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Бананы	150	2,30	0,80	31,50	144	
<i>ИТОГО за день</i>		42,60	43,57	218,95	1395,95	

Девятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7,0	9,0	39,2	266	302 – 2004г
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685 – 2004г
Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	1 – 2004г
<i>ОБЕД</i>						
Огурцы порционно	100	0,9	7,1	2,9	14	
Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	132 – 2004 г
Рыба припущенная	80/40	25,2	12,8	2,0	224	371 – 2004г
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	520 – 2004г
Сок натуральный яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92	
Хлеб пшеничный / ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Апельсины	150	1,4	0,3	12,20	65	
<i>ИТОГО за день</i>		51,20	44,35	178,05	1264,45	

Десятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры по сборнику и год его издания
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша манная с маслом	180/5	7,3	9,2	30,5	234	311 – 2004г
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	636 – 2004г
Хлеб пшеничный	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16 – 2004г
Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,5	25,5	161	139 – 2004г
Котлеты из говядины	80/30	13,8	11,1	11,1	200	451- 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	297 – 2004г
Сок абрикосовый	200	1,0	0,00	25,40	110	
Хлеб пшеничный / ржаной	70/30	5,2	1,42	41,45	198,45	
<i>ПОЛДНИК</i>						

Яблоки свежие	150	0,6	0,60	14,70	71	
<i>ИТОГО за день</i>		32,80	37,12	213,05	1322,95	
ИТОГО за 10 дней		441,62	439,35	2142,01	14082,85	