

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

И. В. Лактюхина

15 апреля 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А. С. Пархутик

15 апреля 2025 год

**Примерное десятидневное меню
лагеря дневного пребывания
«Алые паруса»**

МБОУ «Умётская агроинженерная школа»

Выход	Наименование блюд	Калорийность
День первый		
Завтрак		
200	Каша гречневая	313,35
80	Курица отварная	215,0
200	Чай	78,0
40	Хлеб рж.	85,6
30/10	Хлеб пш., масло слив.	174,1
	Итого	903,05
Обед		
75	Свежие огурцы и помидоры	10,16
300	Рассольник ленинградский	202,8
150	Картофельное пюре	116,4
75	Шницель (котлета из мяса кур)	212,04
40	Хлеб ржаной	85,6
200	Компот из сухофруктов	110,24
60	Булочка с изюмом	236,61
150	Фрукты свежие (яблоко, апельсин)	69,0
	Итого	1042,85
	Всего за день	1945, 90
День второй		
Завтрак		
150/8	Рис отварной со сливочным маслом	268,6
200	Какао	178,9
40	Кондитерские изделия (печенье, пряник)	162,4
	Итого	509,9
Обед		
50	Салат из свежей капусты	14,0
300	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	204,92
150	Макаронь отварные	339,54
80	Курица отварная	215,0
200	Сок фруктовый	100,0
60	Пирожок с повидлом	221,3

40	Хлеб ржаной	85,6
150	Фрукты свежие (бананы)	69,0
	Итого	1254,36
	Всего за день	1764,26
День третий		
Завтрак		
150/8	Каша молочная манная со сливочным маслом	300,0
200	Чай	78,0
30/10	Хлеб пшеничный, сыр.	174,1
	Итого	552,1
Обед		
75	Свежие овощи: огурец, редис	10,16
300	Борщ сибирский с фрикадельками	215,83
150	Картофельное пюре	116,4
70/70	Биточки рыбные с соусом	109,59
200	Компот из свежих фруктов	110,24
60	Рогалик с повидлом	236,61
40	Хлеб ржаной	85,6
150	Фрукты свежие (апельсины)	89,0
	Итого	973,43
	Всего за день	1809,14
День четвертый		
Завтрак		
200	Плов фруктовый	306,24
200	Чай с молоком	110,24
60	Кондитерские изделия (печенье, пряник)	274,80
	Итого	691,28
Обед		
75	Салат из свежего огурца и редиса	10,16
300	Суп рисовый с мясом	207,44
250	Жаркое по-домашнему	303
200	Сок фруктовый	100,0
40	Хлеб ржаной	85,6
60	Пирожок с капустой	221,31
150	Фрукты свежие (банан, груша)	89,0
	Итого	1030,97
	Всего за день	1722,15

День пятый		
Завтрак		
50	Овощи свежие	6,95
150/3	Картофель отварной с зеленью	159,0
75	Рыба отварная	90,0
200	Чай	78,0
40	Кондитерские изделия (вафли, пряник)	183,2
40	Хлеб ржаной	85,6
	Итого	602,75
Обед		
50	Салат с зеленым горошком	6,95
300	Суп мясной с бобовыми	204,92
150	Макароны отварные	339,54
80	Котлета куриная рубленая	215,0
200	Кисель	141,59
60	Рогалик с повидлом	236,61
40	Хлеб ржаной	85,6
150	Фрукты свежие (груша)	69,0
	Итого	1273,83
	Всего за день	1876,58
День шестой		
Завтрак		
30	Огурец свежий	2,1
150	Картофельное пюре	116,4
80	Курица отварная	178,9
200	Кофейный напиток	178,9
40	Хлеб ржаной	85,6
60	Кондитерские изделия (печенье)	274,80
	Итого	870,6
Обед		
30	Помидор с растительным маслом и зеленью	60,0
300	Суп с вермишелью	196,14
150	Гороховое пюре	378,0
75	Котлета	173,0
200	Компот	110,24
40	Хлеб ржаной	85,6
30	Хлеб пшеничный	68,1
150	Фрукты свежие (мандарин)	40,0
	Итого	1111,08
	Всего за день	1981,68

День седьмой		
<i>Завтрак</i>		
250	Каша геркулесовая молочная	342,0
200	Чай	78,0
30/10/10	Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр	220,1
	Итого	640,1
<i>Обед</i>		
75	Салат из свежей капусты и моркови	11,12
300	Суп-лапша домашняя	136,59
100	Куры отварные (котлеты из кур)	274,5
150	Картофельное пюре	116,4
200	Компот из сухофруктов	110,24
60	Булочка с изюмом	236,61
40	Хлеб ржаной	85,6
150	Фрукты свежие (мандарин)	69,0
	Итого	1040,06
	Всего за день	1680,16
День восьмой		
<i>Завтрак</i>		
20	Помидор свежий	13,8
75	Котлеты рыбные	109,59
150	Картофельное пюре	116,4
200	Кисель	141,59
40	Хлеб ржаной	85,6
60	Кондитерские изделия (печенье)	274,80
	Итого	741,78
<i>Обед</i>		
75	Салат из редиса с зеленью	10,16
300	Щи из свежей капусты	218,85
250	Плов	531,6
200	Сок фруктовый	100,0
40	Хлеб ржаной	85,6
60	Пирожок	221,2
150	Фрукты свежие	89,0
	Итого	1256,41
	Всего за день	1997,19

День девятый**Завтрак**

60/100	Тефтели с тушеной капустой	282,32
200	Какао	186,5
40	Хлеб ржаной	85,6
50	Фрукты свежие	40,0
40	Кондитерские изделия (вафли, пряник)	183,2
	Итого	777,62

Обед

75	Салат летний	10,16
300	Суп с вермишелью	196,14
150	Картофельное пюре	116,4
75/50	Котлета, соус основной	190,52
200	Кофейный напиток	178,9
60	Булочка	221,31
40	Хлеб ржаной	85,6
100	Фрукты свежие	50,0
	Итого	1078,39

Всего за день**1856,01****День десятый****Завтрак**

30	Огурец свежий	2,1
150	Картофельное пюре	116,4
75	Рыба отварная	221,39
200	Чай	78,0
40	Хлеб ржаной	85,6
30	Кондитерские изделия	183,2
	Итого	586,69

Обед

75	Салат морковный	10,16
300	Суп картофельный с фрикадельками	206,08
150	Каша гречневая	208,9
75	Шницель	212,04
200	Компот из сухофруктов	110,24
40	Хлеб ржаной	85,6
30	Хлеб пшеничный	68,1
150	Фрукты свежие	69,0
	Итого	1033,58
	Всего за день	1620,27