

Согласовано Начальник Территориального отдела Управления службы по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека по Тамбовской области в г. Рассказово, г. Кирсанове, Кирсановском, Рассказовском, Бондарском, Гавриловском и Умётском районах _____	Утверждаю Директор школы _____ Пархутик А.С. 2025 год
---	--

Примерное десятидневное меню для лагеря с дневным пребыванием «Ласточка» при Берёзовском филиале МБОУ «Уметская агроинженерная школа»

Выход	Наименование блюд	Калорийность
День первый		
<i>Завтрак</i>		
200	Каша гречневая со слив маслом и сахаром	350,35
200	Чай	78,0
40	Хлеб рж.	85,6
30/10	Хлеб пш., масло слив.	174,1
	Итого	688,05
<i>Обед</i>		
75	Овощи свежие (помидор, огурец)	10,16
300	Рассольник ленинградский	202,8
150	Картофельное пюре	116,4
80	Котлета	212,04
40	Хлеб рж.	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		
<i>Завтрак</i>		
150/8	Рис отварной со слив. маслом	268,6
200	Какао	178,9
40	Кондитерские изделия (печенье, пряник)	162,4
	Итого	509,9
<i>Обед</i>		
50	Салат из свежей капусты	14,0
300	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	204,92
150	Макароны отварные	339,54
80	Котлета	215,0
200	Сок фруктовый	100,0
60	Пирожок с повидлом	221,3

40	Хлеб рж.	85,6
150	Фрукты свежие (бананы)	69,0
	Итого	1254,36
	Всего за день	1764,26
День третий		
<i>Завтрак</i>		
150/8	Каша молочная манная со слив. маслом	300,0
200	Чай	78,0
30/10	Хлеб пш., сыр.	174,1
	Итого	552,1
<i>Обед</i>		
75	Овощи свежие (помидор, огурец	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 рж.	85,6
150	Фрукты свежие (апельсины)	89,0
	Итого	973,43
	Всего за день	1809,14
День четвертый		
<i>Завтрак</i>		
200	Плов фруктовый	306,24
200	Чай с молоком	110,24
60	Кондитерские изделия (печенье, пряник)	274,80
	Итого	691,28
<i>Обед</i>		
75	Овощи свежие (помидор)	10,16
300	Суп рисовый с мясом	207,44
250	Жаркое по-домашнему	303
200	Сок фруктовый	100,0
40	Хлеб рж.	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		
<i>Завтрак</i>		
50	Овощи свежие (огурец)	6,95

150/3	Картофель отварной с зеленью	159,0
80	Рыба туш.с овощами	90,0
200	Чай	78,0
40	Кондитерские изделия (вафли, пряник)	183,2
40	Хлеб рж.	85,6
	Итого	602,75
Обед		
50	Салат из свежей капусты	6,95
300	Суп мясной с бобовыми	204,92
150	Макароны отварные	339,54
80	Котлета	215,0
200	Кисель	141,59
60	Рогалик с повидлом	236,61
40	Хлеб рж.	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 рж.	85,6
60	Кондитерские изделия (печенье)	274,80
	Итого	870,6
Обед		
30	Помидор с зеленью	60,0
300	Суп с вермишелью	196,14
150	Гороховое пюре	378,0
75	Котлета из говядины	173,0
200	Компот	110,24
40	Хлеб рж.	85,6
30	Хлеб пш.	68,1
150	Фрукты свежие (мандарин)	40,0
	Итого	1111,08
	Всего за день	1981,68
День седьмой		
Завтрак		
250	Каша геркулесовая молочная	342,0

200	Чай	78,0
30/10/10	Хлеб пш., слив. масло, сыр	220,1
	Итого	640,1
Обед		
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 рж.	85,6
150	Фрукты свежие (мандарин)	69,0
	Итого	1040,06
	Всего за день	1680,16
День восьмой		
Завтрак		
20	Помидор свежий	13,8
75	Котлеты рыбные	109,59
150	Картофельное пюре	116,4
200	Кисель	141,59
40	Хлеб рж.	85,6
60	Кондитерские изделия (печенье)	274,80
	Итого	741,78
Обед		
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 рж.	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 из говядины с тушеной капустой	282,32
200	Какао	186,5
40	Хлеб рж.	85,6
50	Фрукты свежие	40,0
40	Кондитерские изделия (вафли, пряник)	183,2

	Итого	777,62
Обед		
75	Овощи свежие (помидор, огурец)	10,16
300	Суп с вермишелью	196,14
150	Картофельное пюре	116,4
75/50	Котлета из говядины, соус основной	190,52
200	Кофейный напиток	178,9
60	Булочка	221,31
40	Хлеб рж.	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 туш.с овощами	221,39
200	Чай	78,0
40	Хлеб рж.	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 рж.	85,6
30	Хлеб пш.	68,1
150	Фрукты свежие	69,0
	Итого	1033,58
	Всего за день	1620,27