



Утверждаю: МБОУ СОШ № 6

Ж.И. КОРТУНОВА

мая 2023 г.

10 дневное меню летней оздоровительной площадки МБОУ СОШ № 6

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
1 день					
Завтрак					
Отварное яйцо	1	6,34	6,02	0,26	83,0
Бутерброд с маслом	50/10	3,41	8,26	23,51	187,3
Чай	200	0,1	0,25	18	67,4
Итого:		27,17	29,1	61,11	627,1
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Помидоры свежие (нарезка)	50	0,38	-	1,54	7,9
Суп рисовый с фрикадельками	250/30	5,1	1,63	25,78	141,91
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	10,9	0,22	-	44,3
Картофельное пюре с маслом	180/10	1,89	7,99	24,99	183,90
Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,03	0,39	28,16	135,7
Компот из сухофруктов	200	0,21	-	19,96	59,4
Яблоко	150	0,60	-	13,91	59,4
Итого:		49,3	10,1	141,34	632,51
Всего:		54,07	24,7	211,81	1091,41
2 день					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,37	9,92	30,73	248,5
Бутерброд с маслом	50/10	3,41	8,26	23,51	187,3
Какао с молоком	200	2,8	2,9	22,6	119
Итого:		13,58	20,68	76,84	554,8
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Борщ из свежей капусты с мясом курицы и сметаной	250/20	6,15	6,46	22,25	177,7
Котлета мясная	80	15,16	8,98	0,20	146,80
Макароны отварные с маслом	180/10	4,72	8,36	35,68	243,30
Хлеб пшеничный	60	4,03	0,39	28,16	135,7
Кисель	200	1,36	-	29,09	116,48
Апельсины	150	0,87	-	9,21	41,3
Итого:		32,29	24,9	124,59	861,28
Всего:		46,79	44,87	230,3	1537,28

3 день					
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	200/5	7,77	9,47	32,72	254
Бутерброд с маслом	50/10	3,41	8,26	23,51	187,3
Какао с молоком	200	2,8	2,5	22,6	119
Итого:		13,98	20,23	78,83	560,3
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Огурец свеж (нарезка)	50	0,36	-	0,92	5,3
Суп вермишелевый с мясом курицы	250/20	5,62	0,89	25,83	137,1
Котлета мясная	80	15,16	8,98	0,20	146,80
Тушеная капуста	180/10	2,3	9,48	7,22	135,7
Хлеб пшеничный	60	4,03	0,39	28,16	59,4
Компот из сухофруктов	200	0,21	00	19,96	69,3
Яблоко.	170	0,70	00	16,22	815,2
Итого:		25,98	35,37	98,31	1496,7
Всего:		40,88	55,60	205,84	

4 день					
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	7,5	9,93	25,37	227,1
Бутерброд с маслом	50/10	3,41	8,26	23,51	187,13
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	22,6	119
Итого:		13,71	20,69	71,48	593,4
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Рассольник со сметаной с мясом курицы	250/10	5,97	6,62	26,68	195,4
Биточки мясные	80	15,16	8,98	0,20	146,8
Каша рисовая	180/10	1,96	8,22	216,7	173,3
Хлеб пшеничный.	60	4,03	12,39	28,16	135,7
Чай.	200	0,10	0,25	18	67,4
Апельсины.	150	0,87	-	0,71	413
Итого:		28,09	24,46	109,02	759,9
Всего:		42,72	45,15	204,1	1484,5

5 день					
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,83	9,53	33,21	252,8
Бутерброд с маслом	50/10	3,41	8,26	23,51	187,3
Какао с молоком	200	2,8	2,5	22,6	119
Итого:		19,04	20,29	79,38	555,1
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Огурец свеж (нарез)	50	0,36	-	0,92	5,3
Суп фасолевый с мясом и сметаной	250/20	7,5	7,47	22,8	192,7
Гуляш	80	12,95	6,08	7,0	183,9
Картофельным пюре	180/10	1,88	7,94	25,0	509,08
Хлеб пшеничный.	60	4,09	0,39	28,16	135,7

Кисель	200	1,36	00	29,09	116,48
Яблоко.	150	0,6	00	13,91	59,4
Итого:		28,33	21,88	126,97	831,78
Всего:		42,29	42,17	234,99	1512,18
6 день					
Завтрак					
Суп вермишелевый молочный.	180/10	6,33	13,35	17,36	221,2
Бутерброд с маслом	50/10	3,41	8,26	23,51	187,3
Чай с молоком	200	1,73	2,01	20,21	99,5
Итого:		11,47	23,62	61,08	508
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Помидор свежий (нарез)	50	0,38	--	1,54	7,9
Суп рисовый с мясом курицы	250/20	5,18	0,9	25,96	135,9
Курица отварная	100	15,2	3,8	0,90	101,0
Капуста тушеная	180/10	2,3	9,48	7,22	127,2
Хлеб пшеничный.	60	4,09	0,39	28,16	135,7
Компот их сухофруктов	200	0,21	-	19,96	59,4
Апельсины.	150	0,87	-	9,21	41,3
Итого:		28,17	14,57	92,95 188,73	608,4 1237,6
Всего:		40,56	38,19		
7 день					
Завтрак					
Отварное яйцо.		6,34	6,02	0,26	83,0
Бутерброд с маслом.	50/10	3,41	8,26	23,51	187,3
Кофейный напиток.	200	2,8	2,5	22,6	119
Итого:		12,55	16,78	45,37	389,3
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Огурец свежий (нарез)	50	0,36	-	0,92	5,3
Свекольник с мясом и сметаной.	250/10/25	5,25	7,19	18,46	161,21
Котлета мясная.	80	15,16	8,98	0,20	146,8
Каша гречневая с маслом	180/10	2,64	8,61	18,77	167,9
Хлеб пшеничный.	60	4,03	0,39	28,16	135,7
Чай.	200	0,1	0,25	18,00	67,4
Яблоко.	150	0,60	-	13,91	59,4
Итого:		28,14	25,42	98,42	746,7
Всего:		41,61	42,20	173,49	1257,2
8 день					
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная, с маслом	245/5	7,59	11,01	29,54	254,6
Бутерброд с маслом.	50/10	3,41	8,26	23,51	184,3
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	22,6	119
Итого:		13,8	21,77	75,65	560,9
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Суп гороховый с мясом и сметаной	250/10	7,04	7,51	22,86	198,5
Тефтели мясные	80/10	16,12	9,12	11,04	196,3
Рис отварной с маслом	180/10	1,96	8,22	21,67	173,3

Хлеб пшеничный.	60	4,03	0,39	28,16	135,7
Компот из сухофруктов	200	0,21	-	19,96	59,9
Апельсины.	150	0,7	-	9,21	41,3
Итого:		30,23	25,24	112,87	798,5
Всего:		44,95	47,01	217,22	1480,6
9 день					
Завтрак					
Творожная запеканка с маслом.	170/10	25,2	29,93	1,72	388,7
Бутерброд с маслом.	50/10	3,41	8,26	23,51	187,3
Чай с молоком	200	1,73	2,01	20,21	99,5
Итого:		30,34	40,2	45,41	675,5
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Огурец свежий (нарезка)	50	0,36	-	0,92	5,3
Борщ со сметаной и мясом	250/10	6,15	6,46	22,35	177,7
Курица отварная	100	15,2	9,8	0/9	101,0
Вермишель отварная с маслом	180/10	3,79	8,27	28,54	209,5
Хлеб пшеничный.	60	4,03	0,39	28,16	135,7
Кисель	200	1,36	-	29,09	116,48
Яблоко	150	0,86	-	13,91	59,4
Итого:		31,49	24,92	124,37	616,53
Всего:		61,83	65,12	169,81	1292/03
10 день					
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	200/5	7,77	9,47	32,72	254
Бутерброд с маслом	50/10	3,41	8,26	23,51	187,3
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	22,6	119
Итого:		13,98	20,23	78,83	560,3
11.00					
Сок	200	0,92	-	28,7	121,2
Обед					
Огурец свежий (нарезка)	50	0,36	-	0,92	5,3
Суп уха из консервы рыбной	250/50	6,12	2,64	1,55	52
Курица отварная	80	12,92	6,08	7,0	138,3
Картофельное пюре с маслом	200/10	1,88	7,94	25,0	183,9
Хлеб пшеничный.	60	4,03	0,39	28,76	135,7
Чай	200	0,1	0,25	18,0	67,4
Апельсины.	150	0,87	-	9,21	41,3
Итого:		26,28	17,3	90,44	623,9
Всего:		40,26	37,53	169,27	1184,2

Используется йодированная соль
С-витаминизация третьих блюд -20 мг