Приложение 3 к приказу

МБОУ «Зырянская СОШ» Зырянского района

от 26.03.2025№84 «Об утверждении документов

по летнему оздоровительному лагерю

с дневным пребыванием детей»

**Примерное 10-дневное меню**

**летнего оздоровительного лагеря**

**дневного пребывания детей**



**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 381 | Котлета из говядины | 50/100 |  | 143 | 8,9 | 8,75 | 7,15 |
|  | гор.напиток | 496 | Какао с молоком | 200 |  | 144 | 3,6 | 3,3 | 25,0 |
|  | хлеб | 108 | Хлеб пшеничный | 30 |  | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
|  |  | 291 | Макароны отварные | 100 |  | 96,6 | 3,77 | 0,45 | 19,36 |
|  |  | 17 | Салат из свежих огурцов | 50 |  | 51 | 0,35 | 5,05 | 1,0 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 68 | Салат из сельди | 100/120 |  | 176 | 5,2 | 12,7 | 10,3 |
|  | 1 блюдо | 149 | Суп с фрикадельками | 200/250 |  | 132 | 2,8 | 2,7 | 21,2 |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир | 429 | Картофельное пюре | 200/250 |  | 120 | 3,15 | 6,9 | 26,2 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 60/120 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 508 | Сок | 200 |  | 124,8 | 1,0 | - | 30,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 364 | Оладьи со сгущенным молоком | 150\30  200/40 |  | 218,6 | 13,25 | 14,2 | 16,9 |
|  | гор.напиток | 500 | Кофейный напиток с молоком | 200 |  | 118 | 2,2 | 22,4 | 11,8 |
|  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 517 | Йогурт | 200 |  | 174 | 10,0 | 6,4 | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | 136 | Солянка | 250/300 |  | 3,05 | 7,48 | 11,07 | 142,2 |
|  | 2 блюдо | 372 | Голубцы ленивые | 100/120 |  | 125 | 8,5 | 8,3 | 4,0 |
|  | гарнир | 429 | Картофельное пюре | 150/200 |  | 120 | 3,15 | 6,9 | 26,2 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 60/120 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 508 | Сок фруктовый | 200 |  | 124,8 | 1,0 | - | 30,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 258 | Каша пшённая молочная | 200/250 |  | 299 | 8,72 | 12,86 | 37,12 |
|  | гор.напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0,1 | - | 16 |
|  | хлеб | 108 | Хлеб | 30/60 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  |  | 100 | Сыр | 20/30 |  | 114,3 | 8,53 | 8,7 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 112 | Яблоко | 100 |  | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 22 | Салат из помидоров | 100/120 |  | 110 | 1,0 | 10,2 | 3,5 |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо | 381 | Шницель из говядины | 100/150 |  | 286 | 17,8 | 17,5 | 14,9 |
|  | гарнир | 291 | Макароны отварные | 150/200 |  | 179,4 | 5,4 | 4,8 | 28,52 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 30/60 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 508 | Сок | 200 |  | 124,8 | 1,0 | - | 30,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 276 | Запеканка манная со сметанным соусом | 100 |  | 104,5 | 2,95 | 0,9 | 20,5 |
|  | гор.напиток | 494 | Чай с лимоном | 200 |  | 61 | 0,1 | 0,0 | 15,2 |
|  | хлеб | 108 | Хлеб пшеничный | 30 |  | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
|  |  | 96 | Бутерброд с повидлом | 40 |  | 124 | 1,2 | 4,2 | 20,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 112 | Банан | 200 |  | 192 | 3,0 | 1,0 | 4,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | 128 | Борщ с мясом | 250/300 |  | 98 | 1,6 | 4,8 | 12,0 |
|  | 2 блюдо | 381 | Котлета | 100/120 |  | 286 | 17,8 | 17,5 | 14,3 |
|  | гарнир | 237 | Каша гречневая | 150/200 |  | 253,8 | 8,55 | 7,85 | 37,08 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | хлеб | 60/120 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 508 | Компот из сухофруктов | 200 |  | 117 | 0.4 | - | 28.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 370 | Плов из отварной говядины | 150 |  | 264 | 11,34 | 11,16 | 29,52 |
|  | гор.напиток | 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 |  | 79 | 3,2 | 2,7 | 15,9 |
|  | хлеб | 108 | Хлеб пшеничный | 30 |  | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
|  |  | 564 | Булочка домашняя | 60 |  | 233 | 4,5 | 7,8 | 36,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 112 | Апельсин | 100 |  | 43 | 0,9 | 0,2 | 8,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 22 | Салат из свежих овощей | 100/120 |  | 15,0 | 0,8 | - | 3,4 |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо | 405 | Курица запечённая | 100/150 |  | 248 | 13,8 | 14,4 | 15,9 |
|  | гарнир | 414 | Рис | 100/150 |  | 80 | 2,1 | 4,6 | 17,5 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 30/60 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 508 | Сок | 200 |  | 124,8 | 1,0 | - | 30,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 321 | Сырники со сгущённым молоком | 150/200 |  | 386 | 24,0 | 18,5 | 31,0 |
|  | гор.напиток | 493 | Чай | 200 |  | 60 | 0,1 | - | 16 |
|  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 517 | Йогурт | 240 |  | 174 | 10,0 | 6,4 | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | 143 | Суп гороховый | 250/300 |  | 166 | 0,5 | 5,3 | 23,8 |
|  | 2 блюдо | 332 | Рыба, запечённая с картофелем | 240/300 |  | 143 | 13,3 | 7,2 | 6,3 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | Конфета | 50 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 60/120 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 493 | Чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0,1 | - | 16,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 369 | Жаркое по-домашнему | 200 |  | 344 | 23,6 | 21 | 15 |
|  | гор.напиток | 505 | Кисель из свежих ягод | 200 |  | 87 | 0,2 | 0,1 | 21,5 |
|  | хлеб | 108 | Хлеб пшеничный | 30 |  | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
|  |  | 643 | Слойка | 50 |  | 200 | 4,1 | 7,6 | 28,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 112 | Банан | 200 |  | 192 | 3,0 | 1,0 | 4,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | 142 | Щи с мясом | 200/250 |  | 98 | 1,6 | 4,8 | 12,0 |
|  | 2 блюдо | 381 | Биточки из говядины | 100/150 |  | 286 | 17,8 | 17,5 | 14,5 |
|  | гарнир | 429 | Картофельное пюре | 150/200 |  | 120 | 3,15 | 6,9 | 26,2 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 60/120 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 509 | Компот из яблок | 200 |  | 103 | 0,3 | 0,2 | 25,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 296 | Макаронные изделия, запечённые с сыром | 200 |  | 258 | 9,2 | 7,2 | 39,0 |
|  | гор.напиток | 519 | Напиток из шиповника | 200 |  | 97 | 0,7 | 0,3 | 22,8 |
|  | хлеб | 108 | Хлеб пшеничный | 30 |  | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
|  |  |  | Пряник |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 112 | Яблоко | 114 |  | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 45 | Салат из свежей капусты | 100/110 |  | 58,9 | 1,4 | 8,2 | 5,1 |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо | 405 | Курица запечённая | 100/150 |  | 248 | 13,8 | 14,4 | 15,9 |
|  | гарнир | 237 | Каша гречневая | 150/200 |  | 253 | 8,55 | 7,85 | 37,08 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 30/60 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 508 | Сок | 200 |  | 124,8 | 1,0 | - | 30,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 98 | Бутерброд пикантный | 40 |  | 164,75 | 6,03 | 6,45 | 20,65 |
|  | гор.напиток | 493 | Чай | 200 |  | 60 | 0,1 | - | 16 |
|  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 508 | Фруто няня | 90 |  | 227,1 | 15,0 | - | 13,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 112 | Мандарин | 136 |  | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | 153 | Суп из рыбных консервов | 200/250 |  | 166,3 | 9,23 | 7,22 | 16,05 |
|  | 2 блюдо | 390 | Тефтели с рисом | 100/120 |  | 204 | 20,4 | 12,7 | 27,0 |
|  | гарнир | 429 | Картофельное пюре | 150/200 |  | 120 | 3,15 | 6,9 | 26,2 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 60/120 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 508 | Компот из сухофруктов | 200 |  | 117 | 0.4 | - | 28.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Зырянская СОШ» | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 276 | Манник со сгущённым молоком | 200/250 |  | 209 | 5,9 | 1,8 | 41,0 |
|  | гор.напиток | 494 | Чай с лимоном | 200 |  | 60 | 0,1 | - | 16 |
|  | хлеб | 108 | Хлеб | 30/60 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  |  | 100 | Сыр | 20/30 |  | 114,3 | 8,53 | 8,7 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 112 | Банан | 200 |  | 192 | 3,0 | 1,0 | 4,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | 134 | Рассольник | 250/300 |  | 136 | 2,1 | 5,1 | 20,5 |
|  | 2 блюдо | 371 | Бифштекс | 100/120 |  | 204 | 20,4 | 12,7 | 21 |
|  | гарнир | 429 | Картофельное пюре | 150/200 |  | 120 | 3,15 | 6,9 | 26,2 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. | 108 | Хлеб | 60/120 |  | 78,3 | 2,53 | 0,27 | 16,4 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 509 | Чай | 200 |  | 60 | 0,1 | - | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |