

Начальник ТО РПН в г.Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах
Согласовано _____ К.А.Ланкин

Утверждено
Директор МБОУ Сокольниковской СОШ
_____ Шохин Н.В.

Ивенский филиал МБОУ Сокольниковская СОШ.
Меню в лагере дневного пребывания «Солнышко» 2025г

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда (руб)	№ техно логич еской карты
			белки	жиры	углевод ы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 день	<u>Завтрак</u>							
	Суп вермишелевый молочный	180	5,0	3,7	30,33	167,05	28,00	56
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Банан	38	3,4	0,36	22,1	106	4,00	
	<u>Обед</u>							
	Щи с мясом	250/20	6,06	8,69	13,94	147,3	17,00	197
	Картофельное пюре	180	4,68	33,42	7,58	348,04	21,00	759
	Оладьи из печени	80	3,2	8,1	8,4	157,3	28,00	156
	Свежий огурец	60	0,57	0,06	2,04	11,7	10,00	71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	10,00	342
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	ИТОГО		25,79	54,96	141,25	1150,19	125,00	
2 день	<u>Завтрак</u>							
	Манная молочная каша	180	4,8	8,2	30,4	220,0	18,00	185
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	22,00	
	<u>Обед</u>							
	Суп гороховый	250	5,7	5,1	15,4	124,1	17,00	221
	Отварные макароны	180	7,22	8,94	38,56	266,9	12,00	37
	Куриный окорочок в сметанном соусе	100	27,04	19,3	0,99	187,2	30,00	
	Кисель	200	0,0	0,0	9,98	37,4	5,00	332
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	Нарезка из овощей	100	0,57	0,06	2,04	11,7	14,00	71
	ИТОГО		48,27	42,53	138,19	989,5	125,00	
3 день	<u>Завтрак</u>							
	Каша жидкая из гречневой крупы	180	3,7	5,78	19,67	140,64	19,00	13
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15,0	60,0	4,00	376

	Обед							
	Суп вермишелевый с курицей	250/20	6,0	8,0	17,2	159,6	14,0	103
	Плов рисовый с мясом	150/70	14,4	11,7	13,97	214,34	31,00	27
	Нарезка из овощей	100	0,57	0,06	2,04	11,7	15,00	71
	Йогурт	150			11,2	187,6	21,00	
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	Фрукты (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	47	18,00	
	ИТОГО		27,21	26,02	102,64	848,38	125,00	
4 день	Завтрак							
	Каша молочная рисовая	180	1,22	2,46	8,4	58,59	22,00	330
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Бутерброд с сыром	30/25	16,0	1,0	70,0	335,49	28,00	8
	Обед							
	Рассольник с курицей	250/20	5,77	5,69	17,24	134,9	20,00	96
	Жаркое по домашнему с курицей	180/40	18,8	6,34	17,95	205,0	33,00	158
	Какао с молоком	200	0,0	0,0	19,96	74,8	15,00	382
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	ИТОГО		44.69	16,02	164,57	906,98	125,00	
5 день	Завтрак							
	Каша молочная из пшённой крупы	180	7,85	10,1	49,4	320,00	19,00	24
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	18,00	
	Обед							
	Борщ с мясом	250\20	7,8	48	15,94	552,3	18,00	25
	Рыба тушёная	90	11,7	5,94	4,56	126	31,00	112
	Отварной рис	180	10,48	17,53	90,0	537,25	10,00	5
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,00	342
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	Нарезка из овощей	100	0,57	0,06	2,04	11,7	15,00	71
	ИТОГО		41,6	82,72	230,64	1807,05	125,00	
6 день	Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	180	1,22	2,46	8,4	58,59	18,00	175
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	16,00	
	Кондитерские изделия	40	3,4	0,36	22,1	106	7,00	
	Обед							
	Суп рисовый с курицей	250/20	1,97	2,71	12,11	85,75	17,00	26
	Котлета куриная	70	27,04	19,3	0,99	187,2	30,00	
	Отварная гречка	180	2,54	4,07	25,74	152,0	15,00	300
	Кисель	200	0,0	0,0	9,98	37,4	6,00	332

	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	Свежий помидор	50	0,57	0,06	2,04	11,7	9,00	71
	ИТОГО		40,04	29,89	122,18	783,54	125,00	
7 день	Завтрак							
	Гречка отварная с молоком	180	3,7	5,78	19,67	140,64	23,00	13
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	4,00	376
	Батон с маслом	40/7	3,4	0,36	22,1	106	12,00	
	Обед							
	Борщ с мясом	250	2,4	5,37	13,96	115,0	18,00	26
	Отварные макароны	180	7,22	8,94	38,56	266,9	10,00	37
	Оладьи из печени	80	3,2	8,1	8,4	157,3	31,00	156
	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	15,00	382
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	Свежий огурец	50	0,57	0,06	2,04	11,7	9,00	
	ИТОГО		26,2	32,65	153,1	1015,34	125,00	
8 день	Завтрак							
	Манная молочная каша	180	4,8	8,2	30,4	220,0	19,00	185
	Чай с лимоном	200\7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	22,00	
	Печенье	40	3,4	0,36	22,1	106	9,00	
	Обед							
	Суп гороховый с курицей	250/20	5,7	5,1	15,4	124,1	22,00	221
	Тушёная капуста с грудкой	230	19,06	16,80	33,58	357,74	35,00	321
	Хлеб	40	2,64	0,48	18,8	39,2	3,00	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	11,00	342
	ИТОГО		33,02	31,91	151,08	961,64	125,00	
9 день	Завтрак							
	Каша молочная из риса и пшена	180	5,79	10,64	31,88	247,6	18,00	11
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Бутерброд с сыром	30/25	16, 0	1,0	70,0	335,49	23,00	9
	Обед							
	Щи с мясом	250\20	6,06	8,69	13,94	147,3	17,00	221
	Овощное рагу с мясной котлетой	180/80	10,76	10,0	13,02	186,0	36,00	289
	Кисель	200	0,0	0,0	9,98	37,4	6,00	332
	Хлеб	40	2,64	0,48	18,8	39,2	3,00	
	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	47	18,00	
	ИТОГО		42,31	31,66	191,94	1145,99	125,00	
10 день	Завтрак							
	Суп вермишелевый молочный	180	6,98	7,65	24,66	195,10	22,00	56
	Бутерброд с маслом	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	11,00	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	4,00	376
	Обед							
	Борщ с картофелем и	250	2,5	5	20,47	107,34	15,00	197

	свежей капустой							
	Окорочок в сметанном соусе	90	16,9	12,06	0,62	117,0	26,00	3
	Отварная гречка	180	8,37	15,45	7,37	200,84	14,00	2
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	129,52	7,00	4
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	Нарезка из овощей	100	0,57	0,06	2,04	11,7	12,00	71
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	11,00	
	ИТОГО		52,53	53,76	188,71	1302,05	125,00	
11 день	Завтрак							
	Запеканка из творога	100	27,84	18,0	32,4	279,6	35,00	467
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Обед							
	Суп- лапша с курицей	250/20	6,0	8,0	17,2	159,6	17,00	103
	Картофельное пюре	180	4,68	33,42	7,58	348,04	21,00	759
	Рыба тушёная с овощами	90	11,7	5,94	4,56	126	30,00	112
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	22,5	84,5	10,00	342
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	Кондитерские изделия	20	3,4	0,36	22,1	106	5,00	
	ИТОГО		56,62	66,35	137,36	1201,94	125,00	
12 день	Завтрак							
	Молочная манная каша	180	4,8	8,2	30,4	220,0	18,00	302
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	4,00	377
	Кондитерские изделия	45	3,4	0,36	22,1	106	15,00	
	Обед							
	Рассольник с мясом	250/20	2,77	4,36	23,4	139,2	20,00	96
	Отварной рис	180	2,54	4,07	25,74	152	10,00	5
	Гуляш с мясом	80	11,64	13,43	2,31	176,8	28,00	41
	Кисель	200	0,25	0,1	22,8	71,15	5,00	332
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,8	39,2	3,00	
	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	22,00	
	ИТОГО		28,7	31,45	167,57	1010,35	125,00	