

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Михайловская СОШ»
Бурлинского района
В.В.Манилов



Пришкольный детский оздоровительный лагерь «Антошка»

Меню на 10 дней (июнь 2026г.)

Наименование блюд	Продукты	Кол-во (гр)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	Рис Молоко Сахар Масло сливочное Соль (йод)	30 150 5 5 2	250	8	8	40	243
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб Масло слив. Сыр	40 15 15	70	3,2 0,15 3,48	0,36 10,88 4,43	23,2 0,21 0	111,2 99,3 54,6
ОБЕД							
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	2	0	4	42,0
Суп гречневый	Крупа-гречка Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Соль (йод)	15 100 15 5 5 2	250	1,97	2,71	14,11	115,19
Картофельное пюре	Картофель Масло сливочное Соль (йод)	200 5 2	180	3,43	5,18	33,61	170,82
Тефтели	Молоко Тефтели (полуфабрикат)	50 120	110	11	17,93	7,37	232,1
Компот из сухофруктов	сухофрукты Сахар Аскорбиновая кислота	20 20 5	200	0,66	0,09	32,01	94,2
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
Фрукты свежие	Яблоки свежие	200	200	0	0	20	94
ПОЛДНИК							
Сок фруктовый	Сок яблочный микс	200	200	-	-	22	80,0
Вафли	Вафли «Джумка»	37	37	2	9	23	181
						ИТОГО	1656,61
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшённая	Пшено Масло слив Молоко Сахар Соль (йод)	30 5 100 5 2	250	3,94	9,01	43,94	292,74
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб Масло слив.	40 15	70	3,2 0	0,36 11	23,2 0	111,2 99,3

	ОБЕД						
Свежие помидоры	помидоры свежие	50	50	1	-	2	21
Суп гороховый	крупя-горох Картофель Морковь Масло слив Лук Соль (йод)	20 100 15 10 10 2	250	3	3	30	162
Гречневая каша с мясом	Гречневая крупа Соль (йод) Масло растит. Морковь Лук Куриная грудка	50 2 10 40 10 50	250	15,28	13,78	42,56	358
Кисель	Кисель	20	200	0,44	0	30,14	119,74
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	88,0
Пирожное	пирожное	20	20	2	4	18	111
Десерт	Десерт	36	36	1	7	20	172
						Итого	1673,88
	3 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная геркулесовая	Геркулес Молоко Сахар Масло слив Соль (Йод)	25 100 5 5 2	250	8	10	35	263
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб Масло сливочное	40 10	50	3,2 0	0,36 11	23,2 0	111,2 99,3
	ОБЕД						
Свежие огурцы	огурцы свежие	50	50	1,1	0,2	3,8	21,0
Борщ из свежих овощей	Свекла Капуста Картофель Морковь Лук репчатый Томат-паста Соль (йод) Масло сливочное	20 50 100 10 5 3 2 5	250	5,7	4,5	20,4	144
Гороховое пюре Голень тушённая	Крупа-горох Масло слив. Соль (йод) голень	60 5 2 120	140 100	15,7 14	6,5 8	23,3 0	207,3 130
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	88,0
Рулет	Кондитерское изделие	35	35	1	7	20	147
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	80	80	11,28	5,6	52,32	334
						Итого	1712
	4 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	Манка Сахар Молоко	25 5 100	250	8	8	35	245

	Соль (йод)	2					
	Масло сливочное	5					
Чай сладкий	Сахар	15	200	0	0	14	28
	Чай	2					
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб	40	65	3,2	0,36	23,2	111,2
	Масло слив.	10					
	Сыр	15		4	4	0	53
	ОБЕД						
Огурцы свежие	Огурцы свежие	50	50	1,1	0,2	3,8	21
Рассольник домашний	Картофель	100	250	3	6	18	138
	Морковь	20					
	Лук репчатый	5					
	перловка	10					
	Масло сливочное	5					
	Соль (йод)	2					
	Огурцы соленые	20					
	Томат	3					
Плов из курицы	Рис	50	250	25,28	23,78	62,56	358
	Масло растительное	10					
	Соль (йод)	2					
	Лук	10					
	Морковь	40					
	Куриная грудка	50					
Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	200	0,04	0	24,76	94,2
	Сахар	20					
	Аскорбиновая кислота	5					
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок 0,2	200	200	-	-	20	88,0
шоколад	шоколад	50	50	6	15	26	255
Фрукты свежие	банан	200	200	4	0	44	178
						Итого	1680,6
	5 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Суп молочный вермишелевый	Вермишель	25	250	9,61	11,23	41,78	306,14
	Масло сливочное	5					
	Соль (йод)	2					
	Сахар	5					
	Молоко	150					
Чай сладкий	Сахар	15	200	0	0	14	28
	чай	2					
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб	40	65	3,2	0,36	23,2	111,2
	Масло сливочное	10		0,15	10,88	0,21	99,3
	Сыр	15		3,48	4,43	0	54,6
	ОБЕД						
Суп гречневый	Картофель	100	250	3,9	3,6	28,5	134,75
	Морковь	15					
	Лук репчатый	5					
	Соль	2					
	Крупа-гречка	15					
	Масло сливочное	5					
Картофельное пюре	Картофель	200	180	4,1	28	6,2	313,24
тефтели	Масло сливочное	5					
	Соль (йод)	2					
	Молоко	50					
	Тефтели полуфабрикат	60	60	6	9,78	4,02	126,6
Компот из сухофруктов	Сахар	20	200	0,04	0	24,76	94,2
	Сухофрукты	20					
	Аскорбиновая кислота	5					
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	88,0

бисквит	Кондитерское изделие	35	35	2	3	21	122
Фрукты свежие	Яблоки	200	200	0	0	20	94
						итого	1683,23
	6-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Рожки отварные запечённые с сыром	Рожки Масло сливочное Соль йод. сыр	50 5 2 20	180	7,58	9,28	31,73	245,08
Кофе	Кофейный напиток Сахар Молоко	2 15 150	200	3,08	3,52	23,13	132,02
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ОБЕД						
Суп рисовый	Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Крупа-рис Соль йод.	100 15 5 5 15 2	250	3,9	3,6	28,5	162
Пшённая каша Голень	Крупа-пшено Масло сливочное Соль йод. Голень	50 10 2 100	150	6	1,9	34,4	184
Чай сладкий	чай сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб (йод)	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок персиковый	200	200	-	-	20	88,0
Вафли	Вафли	144	144	9,36	43,2	86,4	460
						итого	1651,5
	7- Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	Манка Молоко Сахар Масло сливочное Соль йод.	25 100 5 5 2	250	6	6,4	30,6	196
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	00	14	28
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Масло сливочное сыр	40 10 15	65	3,2 0 3,48	0,36 10,88 4,43	23,2 0,21 0	111,2 99,3 54,6
	ОБЕД						
Борщ из свежих овощей	Свекла Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Соль йод. Томат-паста Капуста	20 100 15 5 5 2 3 50	250	5,7	4,5	20,4	144
Пельмени	Пельмени Соль йод. Масло слив.	180 2 5	180	16	32	54	540
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок персиковый	200	200	-	-	20	88,0

Вафли «Зебра»	Кондитерское изделие	40	40	3	10,8	21,6	196
Десерт «Мишаня»	Кондитерское изделие	36	36	1	7	20	172
						итого	1768,3
	8-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	Рис Молоко Сахар Масло слив. Соль йод.	40 100 5 5 2	250	8	7,83	39,11	243
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб (йод) Масло слив Сыр	40 10 15	65	3,2 0 3,48	0,36 10,88 4,43	23,2 0,21 0	111,2 99,3 54,6
	ОБЕД						
Суп вермишелевый	Вермишель Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Соль йод.	15 100 15 5 5 2	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Гречневая каша с мясом	Крупа-гречка Масло растительное Соль йод. Морковь Куриная грудка	50 10 2 40 70	150 60	0,57	96,24	0,93	378
Компот из сухофруктов	сухофрукты Сахар Аскорбиновая кислота	20 20 5	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	-	-	20	88,0
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	80	80	5,6	11,28	52,32	334
						итого	1646,25
	9-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная пшённая	Крупа-пшено Молоко Соль йод. Масло слив. Сахар	40 100 2 5 5	250	3,94	9,01	43,94	292,74
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб (йод) Масло сливочное Сыр	40 10 15	65	3,2 0,15 3,48	0,36 10,88 4,43	23,2 0,21 0	111,2 99,3 54,6
	ОБЕД						
Суп гороховый	Картофель Морковь Лук репчатый Крупа-горох Соль йод. Масло сливочное	100 20 5 20 2 10	250	3	3	30	162
Рожки отварные Тефтели	Рожки Масло слив. Соль йод. Тефтели	50 10 2 55	150 50	7,58 5	9,28 10	31,73 3	245,08 125
Чай сладкий	Чай	2	200	0	0	14	28

	сахар	15					
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	88
Вафли	Кондитерское изделие	144	144	9,36	43,2	86,4	300
						итого	1645,12
	10-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная геркулесовая	Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное Соль йод.	25 150 5 5 2	250	8	10	35	263
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб Масло сливочное	40 10	50	3,2 0,15	0,36 10,88	23,2 0,21	111,2 99,3
	ОБЕД						
Овощи свежие	Помидоры свежие	50	50	1	0	2	21
Суп рыбный с пшеном	Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Крупа-пшено Соль йод. Консерва	100 10 5 5 10 2	250	3,9	3,6	28,5	162
Перловая каша с мясом	Крупа-перловка Масло растительное Соль йод. Лук Морковь Куриная грудка	50 10 2 10 40 50	250	3,5	15	0	290,5
Чай сладкий	чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок	Сок	200	200	-	-	20	88,0
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	80	80	5,6	11,28	52,32	334
Бисквит	Кондитерское изделие	35	35	1	7	20	147
						итого	1647,2