|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Начальник ДОЛ приМОУ «ООШ» пст. Диасеръя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Чигринова М.И. «06 » июня 2025 год\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Курочкина | УТВЕРЖДАЮ:Директор МОУ «ООШ» пст. Диасеръя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Курочкина«06» июня 2025 год  |

  **Примерное десятидневное меню**

 **Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием**

 **на базе МОУ «ООШ» пст. Диасеръя в 2025 году**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни  | Прием пищи | Раздел |  Блюдо | Выход в гр: | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углево-ды |
| **1 день** | **Завтрак** | Гор.блюдо | Каша греченевая на молоке со слив.маслом | 200 | 15.35 | 180 | 5 | 6 | 29 |
|  |  | Гор.напитки | Какао с молоком | 200 | 14.35 | 178 | 7 | 3 | 30 |
|  |  | Хлеб | Хлеб сливоч.мас | 35 | 17.95 | 105 | 4 | 7 | 6 |
|  | **2завтрак** | Фрукты  | Яблоко  | 150 | 20.70 | 12 | 0 | 0 | 19 |
|  | **Обед**  | Закуска | Нарезка из свеж.помидоров | 30 | 5.76 | 6 | 0.33 | 0 | 1 |
|  |  | 1блюдо | Суп борщ со сметаной | 200 | 22.24 | 126 | 8 | 7 | 11 |
|  |  | 2блюдо | Котлета мясная | 90 | 38.19 | 199 | 16 | 9 | 12 |
|  |  | Гарнир  | Рожки отв.с маслом | 200 | 3.82 | 154 | 6 | 1 | 30 |
|  |  | Напитки | Компот яблочный | 200 | 6,06 | 170 | 0,40 | 0 | 44 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,65 | 84 | 2 | 1 | 17 |
|  |  |  |  **Итог** : | **1345** | **148,07** | **1214** | **48,73** | **34** | **169** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** | **Завтрак**  | Гор.блюдо | Каша манная на молоке со слив.масл | 200 | 15,93 | 195 | 6 | 5 | 30 |
|  |  | Гор.напиток | Чай с лимоном  | 200 | 3,70 | 56 | 0 | 0 | 16 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич. с джемом | 35 | 8,33 | 62 | 1 | 1 | 14 |
|  | **2завтрак** | Фрукты  | Мандарин  | 120 | 28,80 | 39 | 1 | 0,24 | 9 |
|  | **Обед**  | Закуска  | Нарезка из свеж. огурцов  | 30 | 5,80 | 4 | 0 | 0 | 1 |
|  |  | 1блюдо | Суп щи со сметаной | 200 | 20,80 | 496 | 8 | 20 | 91 |
|  |  | 2блюдо  | Рыба запеченная | 90 | 43,52 | 113 | 19 | 3 | 1 |
|  |  | Гарнир  | Греча отвар. с маслом | 200 | 3,38 | 180 | 7 | 5 | 30 |
|  |  | Напитки  | Компот сливовый | 200 | 10,43 | 111 | 1 | 0 | 29 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,65 | 84 | 2 | 1 | 17 |
|  |  |  |  **Итог :** | **1135** | **144,34** | **1379** | **45** | **35,24** | **238** |
| **3 день** | **Завтрак**  | Гор.блюдо | Каша рисовая на молоке со слив масл | 200 | 16,79 | 193 | 4 | 4 | 33 |
|  |  | Гор.напитки | Какао с молоком | 200 | 14,35 | 178 | 7 | 3 | 30 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич со сливоч маслом | 35 | 17,95 | 96 | 1 | 6 | 10 |
|  | **2завтрак** | Фрукты  | Апельсин  | 150 | 27,00 | 54 | 1 | 0 | 12 |
|  | **Обед**  | Закуска  | Салат свекольный  | 100 | 4,57 | 90 | 2 | 2 | 16 |
|  |  | 1блюдо | Суп рассольник со сметаной | 200 | 24,82 | 76 | 3 | 0,20 | 14 |
|  |  | 2блюдо | Тефтели мясные | 90 | 38,19 | 229 | 11 | 11 | 21 |
|  |  | Гарнир  | Пюре картоф со слив маслом | 200 | 35,90 | 212 | 5 | 8 | 30 |
|  |  | Напитки  | Компот яблочный | 200 | 6,06 | 170 | 0 | 0 | 44 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич | 40 | 3,65 | 84 | 2 | 1 | 17 |
|  |  |  |  **Итог:**  | **14515** | **189,28** | **1382** | **36** | **35,20** | **197** |
| **4 день** | **Завтрак** | Гор.блюдо | Каша пшенич на молоке | 200 | 15,83 | 272 | 8 | 8 | 40 |
|  |  | Гор.напитки | Чай с лимоном  | 200 | 3,70 | 56 | 0 | 0 | 16 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшеничн с варен сгущ | 35 | 8,30 | 62 | 1 | 1 | 14 |
|  | **2завтрак** | Фрукты  | Киви  | 150 | 63,00 | 72 | 2 | 0 | 15 |
|  | **Обед**  | Закуска  | Капуста тушеная | 100 | 4,51 | 54 | 2 | 2 | 6 |
|  |  | 1блюдо | Суп свекольник | 200 | 20,80 | 86 | 3 | 4 | 12 |
|  |  | 2блюдо | Биточки мясные | 90 | 38,19 | 183 | 7 | 13 | 7 |
|  |  | Гарнир  | Рис отвар с маслом | 200 | 5,88 | 232 | 4 | 1 | 50 |
|  |  | Напитки  | Компот из черешни  | 200 | 10,67 | 156 | 1 | 0 | 40 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшеничн | 40 | 3,65 | 96 | 3 | 0 | 19 |
|  |  |  |  **Итог :** | **14515** | **174,53** | **1269** | **823** | **28** | **219** |
| **5 день** | **Завтрак**  | Гор.блюдо | Суп молочный вермишел | 200 | 17,25 | 116 | 4 | 4 | 16 |
|  |  | Гор.напитки | Чай с лимоном  | 200 | 3,70 | 56 | 0 | 0 | 16 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшеничн с джемом | 35 | 8,33 | 62 | 1 | 1 | 14 |
|  | **2завтрак** | Фрукты  | Мандарин  | 120 | 28,80 | 39 | 1 | 0 | 9 |
|  | **Обед**  | Закуска  | Нарезка из свеж.огурцов | 50 | 5,80 | 4 | 0 | 0 | 1 |
|  |  | 1блюдо | Суп борщ со сметаной | 200 | 22,24 | 126 | 8 | 7 | 11 |
|  |  | 2блюдо | Рыба запеченая | 90 | 43,52 | 101 | 17,5 | 27,5 | 0,26 |
|  |  | Гарнир  | Пюре картоф. со слив маслом | 200 | 35,90 | 212 | 5 | 9 | 30 |
|  |  | Напитки  | Компот сливовый | 200 | 10,43 | 192 | 1 | 0 | 48 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич | 40 | 3,65 | 97 | 3 | 0 | 20 |
|  |  |  |  **Итог :** | **1335** | **179,62** | **1005** | **40,5** | **44,5** | **65,26** |
| **6 день** | **Завтрак**  | Гор.блюдо | Каша пшенная на молоке | 200 | 16,80 | 206 | 8 | 11 | 21 |
|  |  | Гор.напитки | Какао с молоком | 200 | 14,35 | 178 | 7 | 3 | 30 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич. с варен сгущ | 35 | 8,30 | 62 | 1 | 1 | 14 |
|  | **2завтрак** | Фрукты | Апельсин | 150 | 27,00 | 54 | 1 | 0 | 12 |
|  | **Обед**  | Закуска  | Винегрет  | 100 | 7,15 | 75 | 2 | 4 | 9 |
|  |  | 1блюдо | Суп гороховый | 200 | 14,37 | 132 | 9 | 5 | 18 |
|  |  | 2блюдо | Жаркое по-домаш. | 200 | 57,57 | 292 | 13 | 18 | 19 |
|  |  | Напитки  | Компот яблочный | 200 | 6,06 | 170 | 0 | 0 | 44 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич | 40 | 3,65 | 97 | 3 | 0 | 20 |
|  |  |  |  **Итог :** | **1325** | **155,25** | **1266** | **44** | **31** | **187** |
| **7 день** | **Завтрак**  | Гор.блюдо | Омлет  | 200 | 13,83 | 368 | 19 | 30 | 4 |
|  |  | Гор.напитки  | Чай с лимоном | 200 | 3,70 | 56 | 0 | 0 | 16 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб с маслом | 35 | 17,95 | 105 | 4 | 7 | 6 |
|  | **2завтрак**  | Фрукты  | Киви  | 150 | 63,00 | 72 | 2 | 1 | 16 |
|  | **Обед**  | Закуска  | Икра кабачковая | 50 | 11,23 | 48 | 1 | 3 | 4 |
|  |  | 1блюдо  | Су щи со сметаной | 200 | 20,80 | 62 | 2 | 4 | 6 |
|  |  | 2блюдо | гуляш | 100 | 36,84 | 235 | 7 | 22 | 4 |
|  |  | Гарнир  | Рожки отв. С маслом | 200 | 3,82 | 224 | 7 | 1 | 46 |
|  |  | Напитки  | Компот из сухофруктов | 200 | 12,78 | 120 | 2 | 0 | 30 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич | 40 | 3,65 | 97 | 3 | 0 | 20 |
|  |  |  |  **Итог :** | **1375** | **187,60** | **1387** | **45** | **68** | **148** |
| **8 день**  | **Завтрак**  | Гор.блюдо | Каша гречневая  | 200 | 15,35 | 236 | 8 | 5 | 43 |
|  |  | Гор.напитки  | Какао с молоком  | 200 | 14,35 | 240 | 7 | 9 | 32 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич с джемом | 35 | 17,95 | 62 | 1 | 1 | 14 |
|  | **2завтрак** | фрукты | Сок фруктовый | 200 | 30,60 | 86 | 0 | 0 | 21 |
|  | **Обед**  | Закуска  | Салат из зеленого горошка | 50 | 11,87 | 98 | 10 | 2 | 6 |
|  |  | 1блюдо  | Суп рыбный | 200 | 17,12 | 121 | 3 | 3 | 8 |
|  |  | 2блюдо | Плов мясной | 200 | 44,82 | 424 | 17 | 18 | 42 |
|  |  | Напитки  | Компот яблочный | 200 | 6,06 | 170 | 0 | 0 | 44 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич | 40 | 3,65 | 97 | 3 | 0 | 20 |
|  |  |  |  **Итог :** | **1325** | **161,77** | **1534** | **59** | **38** | **230** |
| 9 день | Завтрак  | Гор.блюдо | Каша манная на молоке | 200 | 15,93 | 196 | 6 | 6 | 30 |
|  |  | Гор.напитки | Чай с лимоном | 200 | 3,70 | 56 | 0 | 0 | 16 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб сливоч маслом | 25 | 9,77 | 105 | 4 | 7 | 6 |
|  | 2завтрак | напитки | Сок фруктовы | 200 | 30,60 | 86 | 0 | 0 | 21 |
|  | Обед  |  | Яйцо кур отвар | 1 | 8,12 | 0 | 0 | 0 | 2 |
|  |  | 1блюдо | Суп свекольник | 200 | 20,80 | 118 | 5 | 7 | 9 |
|  |  | 2блюдо | Котлета рыбная | 100 | 18,00 | 115 | 10 | 5 | 7 |
|  |  | Гарнир  | Греча отв с маслом | 200 | 3,38 | 180 | 7 | 5 | 30 |
|  |  | Напитки  | Компот из черешни | 200 | 10,67 | 156 | 1 | 0 | 40 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич | 40 | 3,65 | 97 | 3 | 0 | 20 |
|  |  |  |  **Итог :** | **1365** | **124,62** | **1109** | **36** | **30** | **181** |
| **10 день** | **Завтрак** | Гор.блюдо | Каша кукурузная | 200 | 16,78 | 240 | 7 | 9 | 32 |
|  |  | Гор.напитки  | Какао с молоком | 200 | 14,35 | 240 | 7 | 9 | 32 |
|  | **2завтрак** | фрукты | Яблоко  | 150 | 20,70 | 12 | 0 | 0 | 19 |
|  | **Обед**  | Закуска  | Нарезка из свеж помидоров | 30 | 5,76 | 6 | 0,33 | 0 | 1 |
|  |  | 1блюдо | Суп с фрикадельками | 200 | 21,88 | 48 | 3 | 2 | 5 |
|  |  | 2блюдо | Голень кур отв | 90 | 31,33 | 121 | 20 | 5 | 0 |
|  |  | Гарнир  | Рожки отв с масл | 200 | 3,82 | 154 | 6 | 1 | 30 |
|  |  | Напитки  | Компот яблочный | 200 | 6,06 | 170 | 0,40 | 0 | 44 |
|  |  | Хлеб  | Хлеб пшенич | 40 | 3,65 | 97 | 3 | 0 | 20 |
|  |  |  |  **Итог :** | **1160** | **124,33** | **1088** | **46,73** | **24** | **183** |