

СОГЛАСОВАНО

Представителем родительского
контроля по питанию

Горышина Горышина О.С.

Начальником ДОЛ

Екименко Екименко С. Ю.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Омская средняя общеобразовательная
школа Омского муниципального
района Омской области»

О.В. Горчакова



10-дневное меню

для детей в летнем оздоровительном учреждении

с дневным пребыванием на 2023 г.

МБОУ "Омская СОШ"

10-дневное меню
для детей в летнем оздоровительном учреждении с дневным пребыванием на 2023 г.
МБОУ "Омская СОШ"

| День | № п/п | № техн | Прием пищи | выход (гр.) | белки | жиры | углеводы | Ккал |
|-------------|----------------|--|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Первый день | Завтрак | | | | | | | |
| | 1 | 300 | Каша ячневая с маслом | 200/5 | 5.22 | 5.76 | 38.17 | 222.38 |
| | 2 | 25 | Хлеб с сыром | 30\20 | 4.2 | 6.1 | 17.3 | 137.45 |
| | 3 | 1 | Чай с сахаром | 200 | 11 | 0 | 15.03 | 57.19 |
| | | | Итого: | | 32.25 | 27.62 | 95.28 | 767.8 |
| | Обед | | | | | | | |
| | 1 | 206 | Суп гороховый | 250 | 6.87 | 20.72 | 26.49 | 331.5 |
| | 2 | 682 | Рис отварной с маслом | 180/7 | 3.2 | 12.32 | 31.1 | 250.44 |
| | 3 | 451 | Котлета (п/ф) | 100 | 17.9 | 7.9 | 16 | 210 |
| | 4 | 603 | Соус сметанный | 50 | 3.2 | 3.97 | 2.5 | 61.39 |
| 5 | 172 | Свежий помидор | 40 | 0.8 | 0.2 | 3.26 | 19 | |
| 6 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 94.4 | |
| 7 | 452 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 1.2 | 0 | 67.3 | 259.6 | |
| | | Итого: | | 48.83 | 45.48 | 156.24 | 1343.71 | |
| | | Итого за день: | | 81.08 | 78.66 | 251.52 | 2111.51 | |
| второй день | Завтрак | | | | | | | |
| | 1 | 114 | Макароны отварные с маслом | 180/10 | 4.45 | 7.9 | 29.46 | 209.36 |
| | 2 | 536 | Котлета (п/ф) | 100 | 17.9 | 7.9 | 16 | 210 |
| | 3 | 212 | Хлеб | 30 | 2.28 | 0.28 | 14.08 | 94.4 |
| | 4 | 958 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.41 | 1.25 | 22.33 | 101.8 |
| | | | Итого: | | 26.04 | 17.33 | 81.87 | 615.56 |
| | Обед | | | | | | | |
| | 1 | 70 | Рассольник "Ленинградский " со смет | 250/10 | 3.15 | 6.13 | 20.99 | 217.62 |
| | 2 | 117 | Картофельное пюре | 180 | 6.93 | 10.02 | 51.78 | 322.15 |
| | 3 | 216 | Рыба припущенная | 110 | 24.36 | 12.47 | 4.53 | 371.61 |
| 4 | 759 | Соус красный | 50 | 0.64 | 1.33 | 3.84 | 71.21 | |
| | 55 | Свежий огурец | 40 | 0.4 | 0.05 | 1.67 | 15 | |
| 5 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 94.4 | |
| 6 | 17 | Компот из кураги с витамином С | 200 | 1.04 | 0 | 31.6 | 122.6 | |
| | | Итого: | | 39.56 | 30.37 | 133.18 | 1214.59 | |
| | | Итого за день: | | 65.6 | 47.7 | 215.05 | 1830.15 | |
| третий день | Завтрак | | | | | | | |
| | 1 | 366 | Запеканка творожная | 150 | 11.9 | 28.15 | 56.36 | 620.99 |
| | 2 | 6 | Сгущеное молоко | 10 | 0.73 | 0.86 | 5.63 | 32.32 |
| | 3 | 211 | Хлеб с маслом | 30/10 | 2.32 | 3.97 | 14.15 | 102.68 |
| | 4 | 1 | Чай с сахаром | 200 | 20 | 5 | 32.5 | 190 |
| | | | Итого: | | 34.95 | 37.98 | 108.64 | 945.99 |
| | Обед | | | | | | | |
| | 1 | 233 | Лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 3.94 | 6.24 | 20.54 | 273.29 |
| | 2 | 234 | Мясо куриное отварное | 75 | 18.59 | 18.72 | 59.18 | 490.07 |
| | 3 | 109 | Гречка отварная | 180 | 10.68 | 6.31 | 62.76 | 357.36 |
| 5 | 488 | Гуляш из курицы | 100/50 | 9.75 | 8.85 | 14.1 | 178.5 | |
| 6 | 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 5 | 9 | 88 | |
| 7 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 92.4 | |
| 8 | 459 | Кисель вишня с вит.С | 200 | 0 | 0 | 12.38 | 66.46 | |
| | | Итого: | | 47.6 | 45.49 | 196.73 | 1546.08 | |
| | | Итого за день: | | 82.55 | 83.47 | 305.37 | 2492.07 | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|
| четвертый день | | | Завтрак | | | | | | |
| | 1 | 82 | Каша пшеница с маслом | 200/5 | 5.56 | 10.16 | 36.15 | 255.9 | |
| | 2 | 26 | Хлеб с маслом с сыром | 30/10/15 | 11.47 | 17.08 | 14.21 | 259.87 | |
| | 3 | 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.11 | 56.85 | |
| | | | Итого: | | 17.23 | 27.29 | 65.47 | 572.62 | |
| | | | Обед | | | | | | |
| | 1 | 111 | Борщ со сметаной | 250/10 | 4.66 | 5.26 | 23.25 | 247.95 | |
| | 2 | 436 | Жаркое по домашнему | 250 | 21.52 | 14.07 | 49.86 | 591.09 | |
| | 4 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.37 | 94.4 | |
| | 5 | 447 | Напиток из с/ф с витамином С | 200 | 0.18 | 0 | 30.11 | 110.88 | |
| 6 | 58 | Кондитерские изделия | 50 | 3.99 | 5.58 | 32.18 | 179.85 | | |
| 7 | 172 | Свежий помидор | 40 | 0.8 | 0.2 | 3.26 | 19 | | |
| | | Итого: | | 34.19 | 25.48 | 157.03 | 1243.17 | | |
| | | Итого за день: | | 51.42 | 52.77 | 222.5 | 1815.79 | | |
| пятый день | | | Завтрак | | | | | | |
| | 1 | 342 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 20.43 | 27.9 | 2.7 | 340.5 | |
| | 2 | 214 | Хлеб с маслом | 30/10 | 2.32 | 3.97 | 14.15 | 102.68 | |
| | 3 | 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.41 | 1.25 | 23.33 | 101.8 | |
| | | | Итого: | | 24.16 | 33.12 | 40.18 | 544.98 | |
| | | | Обед | | | | | | |
| | 1 | 204 | Суп из рыбных консервов | 250 | 7.37 | 8.36 | 21.9 | 342.5 | |
| | 2 | 117 | Картофельное пюре | 180 | 6.93 | 10.02 | 51.78 | 322.15 | |
| | 3 | 131 | Гуляш из курицы | 100 | 19.59 | 17.89 | 4.76 | 168.1 | |
| | 4 | 50 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4.8 | 14.2 | 8 | 178 | |
| 5 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 94.4 | | |
| 6 | 17 | Компот с курагой с вит.С | 200 | 1.04 | 0 | 31.6 | 122.6 | | |
| | | Итого: | | 42.77 | 50.84 | 136.81 | 1227.75 | | |
| | | Итого за день: | | 66.93 | 83.96 | 176.99 | 1772.73 | | |
| Шестой день | | | Завтрак | | | | | | |
| | 1 | 304 | Каша кукурузная с маслом | 200/5 | 6.38 | 5.98 | 39.86 | 236.62 | |
| | 2 | 26 | Хлеб с маслом с сыром | 30/10/15 | 11.47 | 17.08 | 14.21 | 259.87 | |
| | 3 | 162 | кекс | 125 | 3.66 | 1.88 | 14.09 | 94 | |
| | 4 | 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.11 | 56.85 | |
| | | | Итого: | | 21.71 | 24.99 | 83.27 | 647.34 | |
| | | | Обед | | | | | | |
| | 1 | 111 | Борщ сибирский | 250/10 | 4.78 | 4.01 | 18.43 | 265.3 | |
| | 2 | 114 | Макароны отварные с маслом | 180/10 | 4.45 | 7.9 | 29.46 | 209.36 | |
| | 3 | 131 | Коглета (п/ф) | 100 | 17.9 | 7.9 | 16 | 210 | |
| 4 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 94.4 | | |
| 5 | 55 | Свежий огурец | 40 | 0.4 | 0.05 | 1.67 | 15 | | |
| 6 | 452 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 1.2 | 0 | 67.3 | 259.6 | | |
| | | Итого: | | 31.77 | 20.23 | 151.63 | 1053.66 | | |
| | | Итого за день: | | 53.48 | 45.22 | 234.9 | 1701 | | |
| седьмой день | | | Завтрак | | | | | | |
| | 1 | 82 | Каша рисовая с маслом | 200/5 | 3.69 | 5.72 | 32.52 | 194.35 | |
| | 2 | 211 | Хлеб с маслом сыром | 30/10 | 2.32 | 9 | 14.15 | 102.68 | |
| | 3 | 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.11 | 56.85 | |
| | 4 | 20 | Фрукт | 200 | 0.8 | 0.8 | 20.8 | 90 | |
| | | | Итого: | | 7.01 | 15.57 | 82.58 | 443.88 | |
| | | | Обед | | | | | | |
| | 1 | 233 | Лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 2.54 | 3.86 | 16.76 | 119.09 | |
| | 2 | 234 | Мясо куриное отварное | 75 | 18.59 | 18.72 | 59.18 | 490.07 | |
| | 3 | 626 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18.59 | 18.72 | 59.25 | 490.07 | |
| 4 | 603 | Соус сметанный | 50 | 3.2 | 2.4 | 2.5 | 61.39 | | |
| | 172 | Свежий помидор | 40 | 0.8 | 0.2 | 3.26 | 19 | | |
| 5 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 94.4 | | |
| 6 | 459 | Кисель с витамином С | 200 | 0 | 0 | 12.38 | 66.46 | | |
| | | Итого: | | 46.76 | 44.27 | 172.1 | 1340.48 | | |
| | | Итого за день: | | 53.77 | 59.84 | 254.68 | 1784.36 | | |

| | | | | | | | | |
|--------------|----------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| восьмой день | Завтрак | | | | | | | |
| | 1 | 313 | Каша манная | 150 | 4.41 | 3.68 | 31.54 | 193.08 |
| | 2 | 213 | Хлеб с сыром | 30/30 | 3,040/7,6 | 0,370/7,6 | 18,77/9,7 | 92,40/120 |
| | 3 | 958 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.41 | 1.25 | 22.33 | 101.8 |
| | 4 | 797 | Кондитерские изделия | 50 | 3.99 | 5.56 | 42.5 | 189.7 |
| | | | Итого: | | 9.81 | 10.49 | 96.37 | 484.58 |
| | Обед | | | | | | | |
| | 1 | 68 | Суп гороховый с п/копч.колбасой | 250/50 | 6.87 | 12.72 | 26.49 | 331.5 |
| | 2 | 109 | Гречка отварная | 180 | 10.68 | 6.31 | 62.76 | 357.36 |
| | 3 | 383 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100/50 | 15.1 | 20.05 | 12.1 | 295.5 |
| | 4 | 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 5 | 9 | 88 |
| | 5 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 94.4 |
| 6 | 452 | Компот из сухофруктов вит.С | 200 | 0.36 | 0 | 28.79 | 109.25 | |
| | | Итого: | | 37.65 | 44.45 | 157.91 | 1276.01 | |
| | | Итого за день: | | 47.46 | 54.94 | 254.28 | 1760.59 | |
| девятый день | Завтрак | | | | | | | |
| | 1 | 302 | Каша геркулесовая с маслом | 200/5 | 5.6 | 10.4 | 26.4 | 230 |
| | 3 | 211 | Хлеб с маслом | 30/10 | 2.41 | 7.52 | 14.15 | 135.4 |
| | 4 | 797 | Кондитерские изделия | 50 | 3.99 | 5.56 | 42.5 | 189.7 |
| | 5 | 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.11 | 56.85 |
| | | | Итого: | | 12.2 | 23.53 | 98.16 | 611.95 |
| | Обед | | | | | | | |
| | 1 | 137 | Суп картофельный с фрикадельками | 250/70 | 16.48 | 21.12 | 25.59 | 372.35 |
| | 2 | 553 | Сложный гарнир | 200 | 4.4 | 8.6 | 27 | 238 |
| | 3 | 464 | Тефтели | 96 | 12.54 | 24.5 | 5.79 | 403.58 |
| | | 55 | Свежий огурец | 40 | 0.4 | 0.05 | 1.67 | 15 |
| | 4 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 92.4 |
| 5 | 17 | Компот из кураги с витамином С | 200 | 1.04 | 0 | 31.6 | 122.6 | |
| | | Итого: | | 37.9 | 54.64 | 110.42 | 1243.93 | |
| | | Итого за день: | | 50.1 | 78.17 | 208.58 | 1855.88 | |
| десятый день | Завтрак | | | | | | | |
| | 1 | 366 | Запеканка из творога | 150 | 11.9 | 18.15 | 56.36 | 620.99 |
| | 2 | 6 | Молоко сгущенное | 10 | 0.73 | 0.86 | 5.66 | 32.32 |
| | 2 | 211 | Хлеб с маслом | 30/10 | 2.41 | 7.52 | 14.15 | 135.4 |
| | 3 | 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.11 | 56.85 |
| | | | Итого: | | 15.24 | 26.58 | 91.28 | 845.56 |
| | Обед | | | | | | | |
| | 1 | 65 | Щи из свежей капусты | 250/10 | 4.34 | 3.59 | 17.15 | 247.95 |
| | 2 | 492 | Плов из курицы (грудка п/ф) | 200 | 22.37 | 15.25 | 31.58 | 379.79 |
| | 3 | 212 | Хлеб | 40 | 3.04 | 0.37 | 18.77 | 94.4 |
| | 4 | 172 | Свежий помидор | 40 | 0.8 | 0.2 | 3.26 | 19 |
| | 5 | 459 | Кисель «Вишня» с витам. С | 200 | 0 | 0 | 12.38 | 66.46 |
| | | Итого: | | 30.55 | 19.41 | 83.14 | 807.6 | |
| | | Итого за день: | | 45.79 | 45.99 | 174.42 | 1653.16 | |
| | | Итого среднее значение за смену | | 59.82 | 63.07 | 229.83 | 1877.72 | |
| | | Итого соотношение за смену | | 1 | 1 | 3.88 | | |