

**УТВЕРЖДАЮ**  
Руководитель учреждения:  
**В.В.Балакирев** *В.В.Балакирев*



**Примерное 10-дневное меню**  
**для детей 7-11 лет**  
**летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания**  
**при ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		<b>505</b>	<b>13,15</b>	<b>20,16</b>	<b>56,80</b>	<b>475,92</b>	
II завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	458
итого за II завтрак		<b>440</b>	<b>10,06</b>	<b>6,16</b>	<b>72,33</b>	<b>394,56</b>	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	200
	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	536
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>880</b>	<b>17,84</b>	<b>26,71</b>	<b>117,84</b>	<b>700,95</b>	
полдник	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
итого за полдник		<b>240</b>	<b>6,97</b>	<b>7,20</b>	<b>31,60</b>	<b>251,92</b>	
Итого за день			<b>48,02</b>	<b>60,23</b>	<b>278,57</b>	<b>1823,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшенная молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		<b>515</b>	<b>12,61</b>	<b>20,74</b>	<b>78,03</b>	<b>556,92</b>	
II завтрак	Блины с маслом	100/5	5,40	7,60	33,40	226,00	231
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
итого за II завтрак		<b>305</b>	<b>6,40</b>	<b>7,80</b>	<b>53,60</b>	<b>318,00</b>	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	692
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>955</b>	<b>32,05</b>	<b>33,88</b>	<b>102,09</b>	<b>751,04</b>	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,30	47,00	458
итого за полдник		<b>340</b>	<b>7,36</b>	<b>5,46</b>	<b>37,63</b>	<b>249,56</b>	
Итого за день			<b>58,42</b>	<b>67,88</b>	<b>271,35</b>	<b>1875,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	469
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		<b>515</b>	<b>36,51</b>	<b>32,71</b>	<b>72,10</b>	<b>622,88</b>	
II завтрак	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,30	47,00	458
итого за II завтрак		<b>340</b>	<b>1,71</b>	<b>1,10</b>	<b>54,26</b>	<b>275,52</b>	
обед	Салат из белокоч. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Суп крестьянский	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Котлеты рубленые из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>890</b>	<b>32,45</b>	<b>28,77</b>	<b>110,51</b>	<b>809,34</b>	
полдник	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Печенье	40	2,80	5,39	27,60	168,00	509
итого за полдник		<b>240</b>	<b>8,40</b>	<b>11,79</b>	<b>37,00</b>	<b>285,60</b>	
Итого за день			<b>79,07</b>	<b>74,37</b>	<b>273,87</b>	<b>1993,34</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	210	10,21	10,92	36,33	201,14	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		<b>515</b>	<b>17,61</b>	<b>25,87</b>	<b>74,29</b>	<b>531,86</b>	
II завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	463
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за II завтрак		<b>360</b>	<b>28,64</b>	<b>19,51</b>	<b>31,10</b>	<b>385,16</b>	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп фасолевый	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Мясо духовое	75/250	28,22	21,50	19,50	384,80	588
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>945</b>	<b>36,77</b>	<b>26,40</b>	<b>89,47</b>	<b>743,32</b>	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	458
итого за полдник		<b>340</b>	<b>8,56</b>	<b>5,66</b>	<b>51,33</b>	<b>298,56</b>	
Итого за день			<b>91,58</b>	<b>77,44</b>	<b>246,19</b>	<b>1958,90</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>28,51</b>	<b>44,99</b>	<b>44,56</b>	<b>705,82</b>	
II завтрак	Оладьи с молоком сгущеным	180/30	13,10	12,60	82,40	504,00	732
	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
итого за II завтрак		<b>410</b>	<b>18,70</b>	<b>19,00</b>	<b>91,80</b>	<b>621,60</b>	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	274
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>840</b>	<b>33,27</b>	<b>29,86</b>	<b>72,38</b>	<b>667,82</b>	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	47,00	458
итого за полдник		<b>340</b>	<b>7,36</b>	<b>5,46</b>	<b>37,68</b>	<b>249,56</b>	
Итого за день			<b>87,84</b>	<b>99,31</b>	<b>246,42</b>	<b>2244,80</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	469
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,55	43,00	458
итого за завтрак		<b>575</b>	<b>36,14</b>	<b>33,15</b>	<b>78,91</b>	<b>653,32</b>	
II завтрак	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80	458
итого за II завтрак		<b>420</b>	<b>4,96</b>	<b>1,26</b>	<b>65,73</b>	<b>307,36</b>	
обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	45
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	200
	Котлеты рубленые из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>900</b>	<b>25,18</b>	<b>28,24</b>	<b>126,41</b>	<b>867,90</b>	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за полдник		<b>240</b>	<b>7,06</b>	<b>5,16</b>	<b>30,33</b>	<b>202,56</b>	
Итого за день			<b>73,34</b>	<b>67,81</b>	<b>301,38</b>	<b>2031,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	47,00	458
итого за завтрак		<b>505</b>	<b>13,45</b>	<b>20,06</b>	<b>58,15</b>	<b>492,92</b>	
II завтрак	Оладьи с молоком сгущенным	180/30	13,10	12,60	82,40	504,00	732
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за II завтрак		<b>410</b>	<b>13,30</b>	<b>12,60</b>	<b>96,40</b>	<b>532,00</b>	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82,00	170
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>875</b>	<b>34,35</b>	<b>29,80</b>	<b>100,09</b>	<b>701,58</b>	
полдник	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	120	0,36	0,36	8,82	56,40	458
итого за полдник		<b>360</b>	<b>7,22</b>	<b>6,92</b>	<b>25,95</b>	<b>216,56</b>	
Итого за день			<b>68,32</b>	<b>69,38</b>	<b>280,59</b>	<b>1943,06</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>26,39</b>	<b>43,27</b>	<b>41,47</b>	<b>676,62</b>	
II завтрак	Печенье	30	2,10	4,04	20,70	126,00	509
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	47,00	458
итого за II завтрак		<b>330</b>	<b>3,40</b>	<b>4,54</b>	<b>48,25</b>	<b>265,00</b>	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	536
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,82	9,74	50,00	298,47	304
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>920</b>	<b>24,13</b>	<b>30,98</b>	<b>137,46</b>	<b>847,19</b>	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за полдник		<b>240</b>	<b>7,06</b>	<b>5,16</b>	<b>30,33</b>	<b>202,56</b>	
Итого за день			<b>60,98</b>	<b>83,95</b>	<b>257,51</b>	<b>1991,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		<b>515</b>	<b>11,85</b>	<b>20,63</b>	<b>70,03</b>	<b>556,92</b>	
II завтрак	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	458
итого за II завтрак		<b>440</b>	<b>9,86</b>	<b>7,56</b>	<b>59,13</b>	<b>352,16</b>	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	5,02	56,34	33
	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,70	694
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>900</b>	<b>36,33</b>	<b>32,67</b>	<b>78,56</b>	<b>705,21</b>	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
итого за полдник		<b>240</b>	<b>7,17</b>	<b>5,80</b>	<b>44,80</b>	<b>294,32</b>	
Итого за день			<b>65,21</b>	<b>66,66</b>	<b>252,52</b>	<b>1908,61</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		<b>515</b>	<b>11,92</b>	<b>18,62</b>	<b>67,42</b>	<b>497,72</b>	
II завтрак	Блины со слив.маслом	100/5	4,80	12,60	34,55	271,00	459
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
итого за II завтрак		<b>305</b>	<b>5,80</b>	<b>12,80</b>	<b>54,75</b>	<b>363,00</b>	
обед	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	46
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Котлеты рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255
	Рагу из овощей	200	3,05	14,67	19,25	221,33	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		<b>920</b>	<b>22,55</b>	<b>22,17</b>	<b>99,70</b>	<b>686,12</b>	
полдник	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80	458
итого за полдник		<b>420</b>	<b>9,56</b>	<b>7,46</b>	<b>54,93</b>	<b>332,96</b>	
Итого за день			<b>49,83</b>	<b>61,05</b>	<b>276,80</b>	<b>1879,80</b>	
Итого за весь период			<b>682,61</b>	<b>728,08</b>	<b>2685,20</b>	<b>1964,89</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович,  
Директор

13.06.23 10:15  
(MSK)

Сертификат 94B479FE8CCD7317F80404D6EE4C5387