

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения:
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 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		505	13,15	20,16	56,80	475,92	
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		440	10,06	6,16	72,33	394,56	
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		880	17,84	26,71	117,84	700,95	
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		240	6,97	7,20	31,60	251,92	
Итого за день			48,02	60,23	278,57	1823,35	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшеничная 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		515	12,61	20,74	78,03	556,92	
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		305	6,40	7,80	53,60	318,00	
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		955	32,05	33,88	102,09	751,04	
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		340	7,36	5,46	37,63	249,56	
Итого за день			58,42	67,88	271,35	1875,52	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

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		515	36,51	32,71	72,10	622,88	
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		340	1,71	1,10	54,26	275,52	
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		890	32,45	28,77	110,51	809,34	
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		240	8,40	11,79	37,00	285,60	
Итого за день			79,07	74,37	273,87	1993,34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

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		515	17,61	25,87	74,29	531,86	
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		360	28,64	19,51	31,10	385,16	
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		945	36,77	26,40	89,47	743,32	
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		340	8,56	5,66	51,33	298,56	
Итого за день			91,58	77,44	246,19	1958,90	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

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		510	28,51	44,99	44,56	705,82	
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		410	18,70	19,00	91,80	621,60	
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		840	33,27	29,86	72,38	667,82	
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		340	7,36	5,46	37,68	249,56	
Итого за день			87,84	99,31	246,42	2244,80	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

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		575	36,14	33,15	78,91	653,32	
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		420	4,96	1,26	65,73	307,36	
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		900	25,18	28,24	126,41	867,90	
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		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день			73,34	67,81	301,38	2031,14	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

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		505	13,45	20,06	58,15	492,92	
II завтрак	Оладьи с молоком сгущеным	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		410	13,30	12,60	96,40	532,00	
	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		875	34,35	29,80	100,09	701,58	
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		360	7,22	6,92	25,95	216,56	
Итого за день			68,32	69,38	280,59	1943,06	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

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		510	26,39	43,27	41,47	676,62	
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		330	3,40	4,54	48,25	265,00	
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		920	24,13	30,98	137,46	847,19	
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		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день			60,98	83,95	257,51	1991,37	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

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		515	11,85	20,63	70,03	556,92	
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		440	9,86	7,56	59,13	352,16	
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		900	36,33	32,67	78,56	705,21	
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		240	7,17	5,80	44,80	294,32	
Итого за день			65,21	66,66	252,52	1908,61	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

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		515	11,92	18,62	67,42	497,72	
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		305	5,80	12,80	54,75	363,00	
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		920	22,55	22,17	99,70	686,12	
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		420	9,56	7,46	54,93	332,96	
Итого за день			49,83	61,05	276,80	1879,80	
Итого за весь период			682,61	728,08	2685,20	1964,89	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

11 листов

Директор школы:

В.В. Балакирев

«10» марта 2024г

Чашакина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

23.05.24 11:23
(MSK)

Сертификат 3A09B0024C7EB953BB2622F7A7F52B4A